

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

Varhaiskasvatus

2017

Susanna Laukka

# SATUJUMPPA JA SIIRTYMÄVINKKEJÄ TOUHULAN 4 – 5-VUOTIAILLE MENOMUKSUILLE

Susanna Laukka

# SATUJUMPPA JA SIIRTYMÄVINKKEJÄ TOUHULAN MENOMUKSUILLE

- Satujumppa ja siirtymävinkkejä 4-5-vuotiaille

Kehittämishanke toteutettiin Liikuntapäiväkotitouhulassa, Vähäheikkilän yksikössä 4 – 5-vuotiaiden lasten ryhmässä syksyllä 2016 ja keväällä 2017. Mukana kehittämässä olivat päiväkodin henkilökunta ja 4–5-vuotiaiden lasten ryhmä.

Kehittämishankkeen tavoite oli kehittää Liikuntapäiväkotitouhulan Vähäheikkilän yksikölle, 4–5-vuotiaiden ryhmälle satujumppa ja siirtymävinkkejä yhdessä päiväkodin työntekijöiden ja 4–5-vuotiaiden lasten ryhmän kanssa. Suurempi tavoite oli lisätä lasten liikkumista. Kehittämäni satujumpan nimi on Metsäneläinten olympialaiset. Rooleina ovat karhu, jänis, kaksi sammakkoa sekä kaksi siiliä. Olympialaislajit ovat 4–5-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehitykseen pohjautuvia harjoituksia. Siirtymävinkit pohjautuvat satujumpan teemaan. Ne ovat arvoituksia. Lapsen tulee ensin arvata, mikä eläin on kyseessä ja sen jälkeen keksiä miten se liikkuu.

Menetelminä käytin dialogista keskustelua, kokemuksen hyödyntämistä, tiedon keruuta ja kokeilua. Satujumppa on suunniteltu pienryhmälle, mutta toimii tarvittaessa myös isommalle ryhmälle, jos rooleja lisätään. Ohjaajan tulee rakentaa ohjeistettu tempurata lapsille ennen toiminnan aloittamista. Satujumppa sisältää eritasoisia motorisia harjoituksia.

Raportti alkaa kehittämistehtävästä, lähtökohdista sekä tavoitteista. Sitten se etenee tietoperustastaan, jossa kerrotaan 4–5-vuotiaiden lasten motorisesta kehityksestä sekä liikunnan ja satujen merkityksestä lapsen kehitykselle. Sen jälkeen raportissa käydään läpi käyttämäni kehittämismenetelmät ja prosessin eteneminen sekä tuotoksen esittely. Lopussa mietitään ja arvioidaan, miten kehittämistyö onnistui.

## ASIASANAT:

liikunta, satu, motoriikka, satujumppa, siirtymätilanne, neljävuotias, viisivuotias

Susanna Laukka

## FAIRYTALE EXCERISE AND TRANSITION TIPS FOR TOUHULA MENOMUKSUT

- Fairytale excerise and transition tips for 4-5 years old children

The development project was done in the sport kindergaten Touhula, in Vähäheikkilä, in 4 – 5-years old kids group. I did it in autumn 2016 and in spring 2017. We made development project with kindergarten staff and 4-5 years old kids group.

The goal of my development project was to develop fairytale excerise and some tips how to move from one place to another with kindergarten staff and 4-5 years old kids group. Bigger goal was to get children move more. The name for my development work was Forest Animals Olympics. Roles were bear, hare, two frogs and two hedgehogs. The Olympic Games are exercises based on the development of motor skills of children between the ages of 4 and 5. Tips how to move from one place to another have same theme. They are puzzles. Children must first guess which animal it is and then figure out how it moves.

As a method I used dialogue, experience, try and finding theory. My work is made for a small group, but it also works if needed for a larger group if roles are added. The instructor should build a stunt track for children before starting their activities. Fairytale excerise includes various levels of motor exercises.

The report begins with development excerise, starting points and goals. Next part is information about motor development of children between the ages of 4 and 5 and the importance of sports and fairy tales for the child's development. Thereafter, the report examines the development methods I have used and the progress of the process and the presentation of the output. At the end I estimate and think about how the development work succeeded.

### KEYWORDS:

sport, fairytale, motor skills, fairytale excerise, transition situation, four years old, five years old

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 Toimeksiantajan ja toimintaympäristön esittely	7
2.2 Kehittämishankkeen lähtökohdat ja tarve	8
2.3 Kehittämistehtävä ja tavoitteet	8
<b>3 MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTYMINEN JA SATUJEN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN</b>	<b>10</b>
3.1 Motoristen taitojen jako kolmeen luokkaan	10
3.2 Lapsen motorisen kehityksen tukeminen ja arviointi varhaiskasvatuksessa	16
3.3 Satujen vaikutus lapsen kehitykseen	21
3.4 Draamakasvatus	23
<b>4 KEHITTÄMISMENETELMÄT</b>	<b>24</b>
4.1 Dialoginen keskustelu	24
4.2 Tiedon keruu	24
4.3 Kokeilu ja oman kokemuksen hyödyntäminen	25
<b>5 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN</b>	<b>26</b>
<b>6 TUOTOKSEN ESITTELY JA ARVIOINTI</b>	<b>28</b>
6.1 Tuotoksen esittely	28
6.2 Tuotoksen kokeilut	30
6.3 Tuotoksen arviointi	30
<b>LÄHTEET</b>	<b>33</b>

## LIITTEET

Liite 1. Tuotos

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Liikuntapäiväkoti Touhula, Vähäheikkilän yksikkö. Liikuntapäiväkoti Touhula on yksityinen päiväkotitoiminta. He painottavat toiminnassaan liikuntaa. Heidän asiakaslupauksensa on tarjota lapsille kaksi tuntia liikuntaa päivässä. Heillä on useita urheilukummeja ja -kumppaneita, muun muassa Turun Palloseura ja Teemu Se-länne. (Liikuntapäiväkoti Touhula 2017.)

Kehittämistehtäväni oli kehittää satujumppa ja siirtymävinkkejä 4–5-vuotiaiden lasten ryhmälle yhdessä päiväkodin työntekijöiden ja lasten kanssa. Laajempaan tavoitteeseen oli lasten liikunnan lisääminen. Satujumppa toimii vaihtoehtoisena liikuntamuotona, vaikka Touhulassa on paljon liikuntaosaamista sen liikuntapainotteisuuden takia. Siirtymätilanteiden vinkeillä oli tarkoitus tuoda uusia ideoita siirtymätilanteisiin. Satujumpan nimi on Metsäneläinten olympialaiset. Metsäeläimet järjestävät metsässä olympialaiset. Rooleina satujumpassa ovat muun muassa karhu, sammakko ja jänis. Olympialaislajit ovat 4 – 5-vuotiaiden lasten motoriseen kehitykseen pohjautuvia liikunnallisia harjoituksia. Siirtymätilanteiden vinkit jatkavat samaa teemaa. Vinkit ovat arvoituksia. Lapsen tulee keksiä, mikä eläin on kyseessä ja sen jälkeen hän saa keksiä miten eläin liikkuu.

Kehittämistyöni lähtökohtana olivat sekä toimeksiantajan toiveet ja tarpeet, että omat toiveeni. Touhula halusi liikunnallisen opinnäytetyön, mitä toivoinkin toimeksiantajaa valitessani. Olen harrastanut liikuntaa koko elämäni ja ohjannut liikuntaa lapsille. Sitä kautta tiesin, lasten liikuntaan liittyvän opinnäytetyön motivoivan ja innostavan minua koko projektin ajan. Ehdotin itse satuja osaksi aihetta ja päiväkotitoiminta ehdotti, että sadun pohjalta ohjattaisiin jumppa. Sitä kautta syntyi satujumppa. Päiväkodilla oli myös tarve siirtymävinkeille. Tavoitteena oli luoda yhtenäinen kokonaisuus satujumppasta ja siirtymävinkeistä. Lähtökohtina olivat siis sekä omat toiveeni että päiväkodin toiveet ja tarpeet.

Kehittämistehtävä toteutettiin syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Kehittämismenetelmänä käytin dialogista keskustelua, tiedon keruuta, oman kokemuksen hyödyntämistä ja kokeilua. Kehittämishanke lähti liikkeelle aiheen valinnasta. Sen jälkeen orientoin lapsia aiheeseen piirustusten avulla. Sitten aloin luoda satujumppaa ja vinkkejä siirtymätilanteisiin. Niiden valmistumisen jälkeen pääsin havainnoimaan ja kokeilemaan satujumpan toimivuutta käytännössä. Havainnoinnin ja kokeilun perusteella muokkasinkin niitä vielä vähän.

Kehittämistyön raportti alkaa tiivistelmällä ja johdannolla. Toisessa pääluvussa kerrotaan työn lähtökohdista, joihin sisältyy kehittämistehtävä, tavoitteet ja tarve työlle. Kolmas pääluku on tietoperustaa, jossa kerrotaan lasten motorisista taidoista ja satujen vaikutuksesta lasten kehitykseen sekä draamakasvatuksesta. Motorisista taidoista kerron kuinka ne kehittyvät ja miten motoristen taitojen kehittymistä voi tukea varhaiskasvatuksessa. Saduista kerron, miten ne vaikuttavat lapsen kehitykseen. Kerron myös mitä on draamakasvatus. Neljännessä luvussa kerrotaan kehittämismenetelmistä, joita olivat dialoginen keskustelu, tiedon keruu, oman kokemuksen hyödyntäminen ja kokeilu. Viidennessä luvussa kerron kehittämistyöni etenemisestä. Kuudennessa luvussa esittelen tuotoksen sekä arvioin onnistumistani.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Toimeksiantajan ja toimintaympäristön esittely

Toimeksiantaja oli Liikuntapäiväkoti Touhulan Vähäheikkilän yksikkö. Touhula on yksityinen päiväkotikoti. Päiväkoti on liikuntapainotteinen. Touhula on lähtöisin Oulusta, mutta nykyään päiväkoteja on ympäri Suomea eri kaupungeissa ja kunnissa. Lapset liikkuvat vähintään kaksi tuntia päiväkotipäivän aikana. Heidän asiakaslupauksensa on tarjota lapsille kaksi tuntia liikuntaa joka päivä. (Liikuntapäiväkoti Touhula, 2017.) Varhaisvuosien liikuntasuositus oli ennen kaksi tuntia päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005). Lasten liikuntasuositus nostettiin kolmeen tuntiin uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (Vasun perusteet 2016, 2016). Päiväkodille on tärkeää yhteistyö perheiden kanssa. Vanhemmat otetaan mukaan suunnitteluun ja arviointiin sekä lasten toiveita ja ideoita kuunnellaan. Lisäksi päiväkotikoti painottaa lapsilähtöisyyttä. Päiväkoti tarjoaa lapselle hyvät mahdollisuudet liikkua. Päiväkodissa on muun muassa pomppulinna, iso piha ja suuret jumppasalit. Lisäksi päiväkodin lähellä on metsä, koulun kenttä, leikkipuistoja ja urheilijakummiseurojen liikuntasalit. Liikuntapäiväkoti Touhulan urheilijakummeja ja -kumppaneita ovat muun muassa Teemu Selänne, Olympiakomitea, Turun Palloseura, Suuri Sydän ja Polar Electro. (Liikuntapäiväkoti Touhula, 2017.)

Liikuntapäiväkoti Touhulan Vähäheikkilän yksikkö on perustettu elokuussa 2015. Vähäheikkilän yksikössä on lapsia yhdestä ikävuodesta viiteen. Vähäheikkilän yksikössä toimii kuusi ryhmää. Kehittämishankkeen kohderyhmä oli Touhulan vanhimpien lasten ryhmä, Menomuksut. Menomuksuissa on 4 – 5-vuotiaita lapsia. Tarkoituksena oli luoda heille satujumppa ja vinkkejä ja uusia ideoita siirtymätilanteisiin. Päiväkodissa ulkoillaan mahdollisimman paljon. Pihalla järjestetään usein ohjattua liikuntaa eli ”Pihapörinät”. Aamuisin järjestetään liikunnallinen aamupiiri. Päiväkodissa retkeillään vähintään kerran viikossa. Retkiä tehdään muun muassa luistelemaan, kirjastoon ja leikkipuistoihin. Päiväkodissa pidetään kerran viikossa muskari. Päiväkodissa järjestetään säännöllisesti koko talon seikkailupäiviä ja perheille liikunnallisia iltapäiviä. Päiväkodissa toimii kerhoja, kuten tanssi- ja jalkapallokerho. (Liikuntapäiväkoti Touhula, 2017.)

## 2.2 Kehittämishankkeen lähtökohdat ja tarve

Olin sopinut liikuntapäiväkoti Touhulan kanssa jo kesällä 2015, että suoritan opintojeni viimeisen harjoittelun heillä ja teen opinnäytetyön heille. Touhula kiinnosti minua liikuntapainotteisuuden takia. Halusin opinnäytetyöni liittyvän liikuntaan ja ajattelin sen olevan mahdollista liikuntapäiväkodissa. Keksinkin idean, että haluaisin liittää sadut jollakin tavalla osaksi opinnäytetyötäni. Olen pienestä työstä asti rakastanut kirjoittaa satuja, joten ajattelin, että opinnäytetyö olisi hieno mahdollisuus hyödyntää omaa mielenkiinnonkohdetani. Päiväkodin esimiehen mielestä satu oli hyvä idea, mutta hän toivoi, että siihen yhdistettäisiin jotenkin liikunta. Hän ehdotti, että sadun perusteella voitaisiin ohjata liikuntatuokio. Idea kuulosti mielestäni hyvältä. Päiväkodin esimies kartoitti lisäksi millaiselle opinnäytetyölle heillä olisi tarvetta. Esiin nousivat vinkit siirtymätilanteisiin. Sovimme siis, että kehitämme satujumpan ja vinkkejä siirtymätilanteisiin.

## 2.3 Kehittämistehtävä ja tavoitteet

Kehittämistehtävä oli kehittää Liikuntapäiväkoti Touhulan Vähäheikkilän yksikölle satujumppa ja vinkkejä siirtymätilanteisiin. Laajemmin ajateltuna satujumpan on tarkoitus olla osana lasten liikunnan lisäämistä. Touhulassa lapset liikkuvat vähintään kaksi tuntia joka päivä (Liikuntapäiväkoti Touhula 2017). Satujumppa on vaihtoehtoinen liikkumisen muoto. Siirtymätilanteiden vinkkien oli tarkoitus antaa päiväkodin työntekijöille uusia ideoita siirtymätilanteisiin. Tein kehittämistyötä yhdessä päiväkodin esimiehen, työntekijöiden ja 4 – 5-vuotiaiden lasten kanssa. Päiväkodin esimies valitsi kanssani aiheita ja ohjasi minua koko prosessin ajan. Päiväkodin työntekijöiden kanssa keskustelimme kehittämishankkeesta ja sen kehittämisehdotuksista. Lapset pääsivät mukaan prosessiin piirtämällä kuvia aiheesta.

Olen itse lapsena harrastanut satujumppaa, mutta muistikuvat siitä ovat varsin suppeat. Muistaakseni satujumpassa tehtiin kaikenlaista, eikä vain satujumppaa. En ollut itse käyttänyt satujumppaa menetelmänä ennen, mutta otin haasteen vastaan avoimin mielin. Tavoitteena oli luoda toimiva ja yhtenäinen kokonaisuus satujumpastasta ja siirtymävinkkeistä. Tavoitteena oli myös hyödyntää monipuolisesti teoretietoa satujen merkityksestä lapsen kehitykselle ja lapsen motoristen taitojen kehityksestä. Tavoitteena oli oppia lisää satujumpastasta menetelmänä ja oppia hyödyntämään sitä työelämässä jatkossa. Yksi tavoitteista oli luoda sellaisia uusia siirtymävinkkejä, jotka toimivat käytännössä.





### 3 MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTYMINEN JA SATUJEN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN

Motoriikalla tarkoitetaan ihmisen liikkeitä ja liiketoimintoja. Kaikilla niillä on tarkoitus. Motorinen kehitys on todella pitkä prosessi. Se kestää koko ihmisen eliniän ajan. Motorinen kehitys tarkoittaa ihmisen liikkeiden ja liiketoimintojen kehittymistä. Pieni lapsi oppii ensin liikkumaan tahdonalaisesti. Kun lapsi kasvaa vanhemmaksi, hänen motoriset taitonsa alkavat kehittyä laadullisesti. Se tarkoittaa, että liikkeistä tulee kehittyneempiä. (Sääkslahti 2015, 50.) Motoristen taitojen kehitykseen vaikuttavat kaksi tekijää, lapsen perimä ja ympäristö. Pienellä lapsella perimän merkitys on suurempi kuin ympäristön merkitys. Myöhemmin kun lapsi kasvaa vanhemmaksi ympäristön vaikutus kasvaa suuremmaksi kuin perimän vaikutus. Perimä ja ympäristö vaikuttavat kuitenkin aina yhteistyössä ihmisen motorisiin taitoihin, eikä kumpikaan yksinään. Ympäristön merkityksellä tarkoitetaan sitä, kuinka monipuoliset harjoittelumahdollisuudet se tarjoaa. (Jaakkola 2016, 25.) Motorinen kehitys ei etene suoraviivaisesti ja nousujohteisesti. Motoristen taitojen kehittyminen vaatii lapsen muiden kehityksen osa-alueiden kehittymistä. Lapsen motorinen kehitys voi välillä jäädä paikoilleen joksikin ajaksi tai jopa mennä taaksepäin. Motoriset taidot jaetaan kolmeen ryhmään, tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. (Sääkslahti 2015, 50.)

#### 3.1 Motoristen taitojen jako kolmeen luokkaan

Motoriset taidot jaetaan kolmeen luokkaan, tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Sääkslahti 2015, 53). Tasapainotaidoiksi kutsutaan taitoja, joiden avulla lapsi pyrkii säilyttää tasapainonsa erilaisissa tilanteissa. Tasapaino on mahdollista säilyttää, jos painopiste on tukipisteen yläpuolella. Tasapainotaitoja on kahdenlaisia, sekä staattisia että dynaamisia. Staattisten tasapainotaitojen avulla ihminen pysyy paikallaan. Niitä ovat esimerkiksi kierto ja kääntyminen. Dynaamiset tasapainotaidot tarkoittavat edellä mainittuja liikkumisen aikana tehtynä. Niitä ovat esimerkiksi laskeutuminen, pysähtyminen sekä törmääminen. Lapsen tasapainotaitojen kehittyminen on nopeaa koko hänen lapsuutensa ajan. Nopeinta kehitys on kolmen ja viiden ikävuoden välillä. (Sääkslahti 2015, 54.)

Liikkumistaitojen avulla lapsi voi liikkua yhdestä paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi juoksu, kävely ja kiipeäminen. (Kasva urheilijaksi, 2017.) Vaikka liikkumistaidot kehittyvät tasaisesti koko varhaislapsuuden ajan, on harjoittelumahdollisuuksilla suuri vaikutus niiden kehittymiseen (Sääkslahti 2015, 55).

Käsittelytaitojen avulla lapsi voi käsitellä esineitä, erilaisia välineitä, toisia ihmisiä tai telineitä. Välineenkäsittelytaitoja ovat muun muassa heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen, iskeminen, pomputteleminen ja kiertäminen. (Terve urheilija, 2017.) Käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Taidot, joihin tarvitaan vartalon suuria lihasryhmiä, ovat karkeamotorisia. Niitä ovat esimerkiksi lyönti, kuljetus ja haluttuotto. Taidot, joihin tarvitaan pieniä lihaksia ovat hienomotorisia. Hienomotoriset taidot vaativat tarkkaa voiman säätelyä. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi kynän ja saksien käyttö. (Sääkslahti 2015, 55.) Käsittelytaidot kehittyvät järjestyksessä. Aluksi kehittyvät pelkästään karkeamotoriset taidot. Vasta sen jälkeen, kun karkeamotoriset taidot ovat kehittyneet tarpeeksi hyvälle tasolle, alkavat lapsen hienomotoriset taidot kehittyä vähitellen. Lapsen käsittelytaitojen kehitystä voi tukea ja kannustaa tarjoamalla mahdollisuudet kehittää hänen karkeamotorisia taitojaan. (Zimmer, 2002, 58.)

Hienomotoriikkaan liittyy kätsisyyden kehittyminen. Kätsisyyksiä on kolme erilaista vaihtoehtoa. Suurin osa ihmisistä on oikeakätisiä. Vasenkätisiä on toiseksi eniten. Jotkut lapset ovat molempikätisiä. Molempikätiset lapset osaavat käyttää heidän molempia käsiään. Molemmat kädet toimivat yhtä taitavasti. Molempikätsisyyteen ei yleensä kannusteta esimerkiksi päiväkodeissa ja kouluissa vaan lasta kannustetaan valitsemaan jompikumpi. Hienomotoriset taidot kehittyvät sen mukaan miten paljon lapsi harjoittelee. Jos siis molemmat kädet ovat yhtä vahvoja ja lapsi käyttää niitä vuorotellen, hän tekee toistoja molemmilla käsillä vähemmän kuin yksikäsinen lapsi tekee vain yhdellä kädellä. Siten kun lapsi tekee toistoja vähemmän molemmilla käsillä, myös kehitys on hitaampaa. Lapsi oppii siis myöhemmin esimerkiksi leikkaamaan saksilla kuin lapsi joka leikkaa saksilla aina oikealla tai vasemmalla kädellä. (Sääkslahti 2015, 55.) Suomalaisille lapsille on tehty pitkäaikaistutkimus, jonka mukaan molempikätsisyys lisäsi keskittymisvaikeuksia ja hyperaktiivisuutta. Molempikätiset pärjäsivät myös koulussa huonommin. (Yle, 2010.)

Käsittelytaitojen kehittyminen on hidasta. Ne kehittyvät vielä, kun ihminen on jo aikuinen. (Sääkslahti 2015, 55.) 3-6-vuotiaille sopivia välineitä ovat sisällä esimerkiksi sähkömailat, hyppynarut, tasapainoa kehittävät välineet, ilmapallot ja liikuntamusiikit. Ulos sopivat välineet ovat esimerkiksi koripallokori, pyörät ja kuvia kuvasuunnistukseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Nykymaailman kiireinen arki asettaa toiveita liikkumiselle. Ihmiset haluavat liikkua mahdollisimman nopeasti yhdestä paikasta toiseen. Aikaisemmin mahdollisimman nopeaan liikkumiseen on käytetty esimerkiksi suksilla hiihtämistä tai uimista. Nykyään etenkin pyöräily on suosittu ja nopea muoto liikkua. Liikuntataidot ovat sellaisia taitoja, joita lapsi tarvitsee, jotta hän pystyy osallistumaan liikuntaleikkeihin ja peleihin. Liikuntataidot kehittyvät motorisista perustaidoista alkaen vähitellen kunkin liikuntamuodon vaatimusten mukaiseksi. (Sääkslahti 2015, 73.)

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen arjesta itsenäisesti sellaisissa tilanteissa, jotka vaativat motoriikkaa. Motorisia perustaitoja ovat kävelminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyömisliike. Motoriset perustaidot kehittyvät kolmen eri vaiheen kautta. Ensimmäinen vaihe on alkeismallin vaihe. Alkeismallin vaiheessa toiminta on nimensä mukaisesti vielä alkeellista. Toinen vaihe on nimeltään perusvaihe. Perusvaiheessa lapsi on tehnyt jo monia toistoja. Lapsen muistissa sisäinen malli suoritettavasta tehtävästä on jo suhteellisen vakiintunut ja suoritustekniikka on jo melko hyvällä tasolla. Kolmas vaihe on eräänlainen ihanne malli. Silloin, kun ollaan ihanne mallissa, toistoja on takana jo tuhansia. Suoritustekniikka on monien toistojen ansiosta lähes kokonaan automatisoitunut ja halutun toiminnan toistaminen onnistuu erilaisissa tilanteissa. Vaihe on kehittynyt, optimaalisen suoritustekniikan vaihe. Motoriset perustaidot pitäisi osata ennen kuin lapsi täyttää seitsemän vuotta. (Sääkslahti 2015, 56-57.)

Lapsen kehitys jaetaan neljään alueeseen, kognitiiviseen, affektiiviseen, motoriseen ja fyysiseen alueeseen. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan sellaisten toimintojen kehittymistä, jotka vaativat älyllistä toimintaa. Affektiivinen kehittyminen on sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Motorinen kehitys on liikkeiden ja liikkumisen kehittymistä. Fyysinen kehittyminen taas tarkoittaa muutoksia lapsen vartalossa, esimerkiksi lapsen pituuskasvua tai painon nousua. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat toinen toisiinsa koko ajan, eikä niitä ole mahdollista erottaa toisistaan. (Jaakkola 2016, 31-33.) Lapsen koko vaikuttaa motoristen taitojen kehittymiseen. Lapsi kasvaa paljon pituutta ja paino lisääntyy. Pituuden lisääntyminen vaikuttaa positiivisesti motoristen perusliikkeiden kehitykseen. Jos painoa tulee liikaa, se hankaloittaa perusliikkeiden oppimista. Oppiminen on silloin hitaampaa. Terveellinen ja riittävä ravinto ovat tärkeitä osia lapsen tasapainoista motorista kehitystä. (Autio 1995, 56-58.)

Motorinen kehitys on yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen. Kehityspsykologi Jean Piaget on jakanut lapsen kehityksen neljään eri vaiheeseen, sensomotoriseen, esiope-  
rationaaliseen, konkreettisten operaatioiden vaiheeseen ja viimeisenä formaalien ope-  
raatioiden vaiheeseen. Eniten yhteistä kognitiivisella ja motorisella vaiheella on näistä  
vaiheista sensomotorisessa vaiheessa. Sensomotorisessa vaiheessa lapsi tutkii ympä-  
ristöään liikkumalla itse mielenkiintoisiin paikkoihin. Hän opettelee erilaisten esineiden ja  
asioiden nimiä. Esioperationaalisessa vaiheessa lapset kehitys on kielen oppimista. Kie-  
len kehittymiseen liittyy kiinteästi liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittymiseen.  
Näiden yhteisvaikutuksesta lapsi pystyy entistä laajemmin liikkumaan ympäristössään ja  
hän ymmärtää omaa ympäristöään paremmin kuin ennen. Näiden seurauksena lapsi  
oppii vähitellen ilmaisemaan sanallisesti asioita paremmin. (Jaakkola 2016, 31-33.)

Konkreettisten operaatioiden vaiheessa lapsi oppii katsomaan ongelmanratkaisutilan-  
netta useammasta näkökulmasta kuin aikaisemmin. Vaihe voidaan yhdistää motoriseen  
kehitykseen niin, että lapsi oppii suunnittelemaan ja toteuttamaan vähitellen yhä moni-  
mutkaisempia liikkeitä. Formaalien operaatioiden vaiheessa lapsi oppii ajattelemaan hy-  
poteettisesti. Tällaisista taidosta on hyötyä liikuntatilanteissa, joissa lapsen tarvitsee  
osata ajatella strategisesti. Useiden tutkimusten perusteella, perusliikuntataidoilla on po-  
siitiivinen yhteys kognitiivisiin taitoihin. Perusliikuntataidoissa on positiivinen yhteys muun  
muassa muistiin. Ne lapset, joilla on hyvät motoriset taidot pärjäävät kognitiivisten taito-  
jen testeissä paremmin kuin heikot motoriset taidot omaavat lapset. Tutkimusten mu-  
kaan perusliikuntataidot hyvin osaavat lapset pärjäävät myös koulussa paremmin. Kaikki  
lapsen kehityksen osa-alueet ovat koko ajan tiiviisti yhteydessä toisiinsa, eikä niitä voi  
erottaa toisistaan. (Jaakkola 2016, 31-33.)

Motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys liittyvät toisiinsa sitä kautta, että hyvät motori-  
set taidot omaavan lapsen on helpompi osallistua leikkeihin ja peleihin. Hänellä on ma-  
talampi kynnyks osallistua niihin. Sen ansiosta hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät pa-  
remmiksi. Jos lapsen motoriset taidot ovat huonot, on hän todennäköisesti vähemmän  
halukas osallistumaan ryhmätoimintaan. Ryhmiin osallistuminen kannustaakin ihmisiä  
kehittämään motorisia toimintojaan paremmiksi. Tutkimuksien mukaan urheilutoimintaan  
osallistuminen nostaa lasten itsetuntoa ja kehittää positiivista minäkäsitystä. Ulkonäkö ja  
sosiaalinen hyväksytyksi tuleminen tunne korostuvat usein esimerkiksi erilaisissa jouk-  
kueissa. Lapsen liikuntataitojen kehitysaste vaikuttaa siihen, millaisiin sosiaalisiin tilan-

teisiin hän osallistuu. Motorisella kehityksellä on merkitystä lapsen toimimiseen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi koulussa ja päiväkodissa. (Jaakkola 2016, 33-34.)

Leikki edistää sosiaalista ja motorista kehitystä, koska leikki vaatii usein lapselta liikkumista, mutta kehittää myös sosiaaliemotionaalisia taitoja. Liikuntatoimintaan osallistuminen tukee lapsen moraalien kehittymistä ja tunteiden käsittelyä, koska liikunta sisältää aina sääntöjä, joita lapsi harjoittelee noudattamaan. Lapsi harjoittelee ymmärtämään toisen lapsen tunteita esimerkiksi miettimällä miltä toisesta lapsesta tuntuu, kun lapsi loukkaa tai häntä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. Lapsi harjoittelee peleissä ja leikeissä käsittelemään häviämisen ja voittamisen aikaansaamia tunteita. (Jaakkola 2016, 33-34.)

Motoristen taitojen kehitystasoon vaikuttavat muun muassa sukupuoli, etninen tausta, fyysisen aktiivisuuden määrä, ikä, fyysinen kunto ja terveyden tila. Fyysisillä ominaisuuksilla tarkoitetaan muun muassa ihmisen voimaa ja notkeutta. Ne kehittyvät säännöllisen liikkumisen avulla. Motoristen taitojen taso eroista tyttöjen ja poikien välillä on tehty tutkimuksia. Tytöt ovat parempia tasapainotaidoissa ja liikkumistaidoissa. Pojat taas ovat tyttöjä parempia käsittelytaidoissa. Etninen tausta vaikuttaa lapsen kehitykseen siten, kuinka paljon tietyssä maassa on tapana kannustaa lapsia liikkumaan. (Sääkslahti 2015, 74-75.)

Aktiivinen lapsi tykkää liikkua ja leikkiä paljon mielellään. Aktiivisen lapsen liikuntataidot paranevat jatkuvasti ja toimintakyky ja kunto kehittyvät paremmiksi. Tutkimusten mukaan suurin merkitys on aikuisen ohjauksessa harjoittelulla. Toiseksi suurin merkitys on lapsen omaehtoisella leikillä ja harjoittelulla. Motorisiin taitoihin vaikuttavat olosuhteet. Lapsella täytyy olla turvallinen ympäristö harjoitella. Lapsi hakee turvaa aikuisesta. Lasta ei saa koskaan pakottaa osallistumaan toimintaan, jos hän ei itse halua. Kannattaa kuitenkin yrittää rohkaisemalla saada lapsi osallistumaan. Lasta tulee kehua aina pienistäkin onnistumisista. (Sääkslahti 2015, 74-75, 85.)

Motorinen kömpelyys voi johtua hermoston toiminnan ongelmista tai sitten lapsi ei ole saanut harjoitella motorisia taitoja vaativia tilanteita tarpeeksi. Motorinen kömpelyys havaitaan yleensä jo varhain neuvolan tarkastuksissa. Motorisesti kömpelö lapsi tarvitsee harjoitusten tekemiseen pidemmän ajan kuin motorisesti normaalisti kehittynyt lapsi. Rauhasa, kiireettömästi ja huolellisesti tehtyjen toistojen ansiosta liikeradat paranevat ja liikkuminen muuttuu vähitellen sujuvammaksi. Kasvattajan tulee tarjota motorisesti

kömpelölle lapselle kiireetön ja rauhallinen harjoittelumahdollisuus. Kiire ahdistaa lasta. (Sääkslahti 2015, 85.)

Eri aistien käyttäminen motoristen taitojen oppimisen apuna hyödyttää lasta. Kun lapsi hyödyntää tietoisesti tuntoaistiaan se auttaa häntä hahmottamaan oman kehonsa asentoa ja sen liikkeitä. Motoriikan ongelmat olisi tärkeää löytää jo varhain. Silloin lapselle pystytään järjestämään tehostettua ja tuettua liikuntaa, mikä auttaa häntä pääsemään tutuksi vartalonsa ja raajojensa kanssa. Jos lapsi ei saa harjoitella rauhassa ja kiireettömästi vaikeaksi kokemiaan taitoja, hän alkaa usein vältellä liikuntatilanteita. Sen seurauksena on riski, että hän jää muiden lasten leikkien ulkopuolelle. Lapsen kokemus omasta liikunnallisesta kehityssasteestaan vaikuttaa hänen minäkuvaansa ja sitä kautta myös hänen itsetuntoonsa. (Sääkslahti 2015, 85.)

Kasvattajan velvollisuus on saada aikaan jokaiselle lapselle onnistumisen kokemuksia (Sääkslahti 2015, 85). Kasvattajan on huomioitava, että kaikki lapset kehittyvät yksilöllisesti omassa tahdissaan. Lapsi voi liikkua kömpelösti, jos hän ei tunne kunnolla omaa kehoaan ja ei tiedä miten sitä voisi liikutella. (Autio 1995, 53, 57.) Joskus ensivaikutelma lapsen motorisista taidoista voi olla väärä. Lapsi voi näyttää siltä, ettei hän tarvitse erityistä tukea. Hänen voi kuitenkin olla vaikeaa jäljitellä monimutkaisempia liikesarjoja. Nopeuden lisääminen voi myös monimutkaisten liikesarjojen lisäksi paljastaa motoriikan kömpelyyttä. Nopeuden lisääminen paljastaa yleensä koordinaatiokyvyn puutteita. Myös oikean ja vasemman puolen nimeäminen voi olla vaikeaa motorisesti kömpelölle lapselle. (Szegda ja Hokkanen 2010, 39.)

Lapsi ei välttämättä halua osallistua liikuntaan, mikä paljastaa hänen motorisen heikkouksensa. Motoristen taitojen puutteellinen kehitys vaikeuttaa sekä lapsen jokapäiväistä arkea, että koulussa vaadittavien taitojen oppimista. Motorinen kömpelyys paljastuu yleensä, kun lapsen motorisen kehityksen tasoa verrataan muiden saman ikäisten lasten motoristen taitojen tasoon. Motorisesti kömpelö lapsi tekee motoriikkaan liittyvät harjoitukset usein hitaammin ja kömpelömmän kuin motorisesti normaalisti kehittynyt lapsi. Ongelmat motorisissa taidoissa vaikuttavat lapsen kaverisuhteisiin, itsetunnon ja tunne-elämän kehitykseen. Motoriset ongelmat voivat joskus jäädä huomaamatta, koska ne peittyvät mahdollisten muiden kehityksen ongelmien alle. Usein motoriikan ongelmat tulevat kuitenkin ilmi päiväkodissa, kun tehdään vaikeampia motorisia harjoitteita. Motoriset vaikeudet ovat nykyään melko yleisiä. Yleensä melkein jokaisesta päiväkotiryhmässä on vähintään yksi lapsi, jolla on motoriikan vaikeuksia. (Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011.)

Motoriikan kömpelyyteen voi löytyä apua esimerkiksi toimintaterapeutin vastaanotolta. Toimintaterapeutti arvioi lapsen motoriikkaa erittäin laajasti. Neuropsykologinen tutkimus voi myös olla hyödyllistä tehdä, vaikka sen tarkoitus onkin mitata enimmäkseen hienomotoriikan säätelyä. Hienomotoriikan säätely tarkoittaa yleensä käsien motoriikkaa, mutta sillä voidaan tarkoittaa myös puhemotoriikkaa. Kielellisiin erityisvaikeuksiin voi mahdollisesti liittyä yhtä aikaa myös motoriikan säätelyn hankaluuksia. (HUS 2017.) 5-6 prosentilla peruskouluikäisistä lapsista on motorisen oppimisen vaikeuksia. Motorisen oppimisen vaikeudet vaikuttavat negatiivisesti lapsen tasavertaisiin osallistumismahdollisuuksiin verrattuna muihin lapsiin. (Saarinen, Mälkönen, Pekkanen 2017.) Motorisen oppimisen ja kehityksen varhaisella havainnoimisella jo päiväkodissa ja monipuolisella tukemisella vahvistetaan lapsen myöhempää motorista kehitystä ja voidaan ennaltaehkäistä terveyserojen kasvua lasten välillä sekä syrjäytymistä. Jos lapsella on motorisia vaikeuksia, se ilmenee yleensä myös fyysisenä passiivisuutena. Motoriset vaikeudet aiheuttavat lapselle vaikeuksia myöhemmin myös koulussa. (Kouluasia.fi 2017.)

### 3.2 Lapsen motorisen kehityksen tukeminen ja arviointi varhaiskasvatuksessa

Lapsi oppii kävelyn vaiheittain. Ensin hän oppii nousemaan pystyyn. Sen jälkeen hän oppii seisomaan. Sitten hän oppii vähitellen pitämään tasapainonsa yhä pidemmän aikaa ja vähitellen tasapainon pitäminen onnistuu myös kävellessä. Kävelyn jälkeen lapsen on mahdollista oppia juoksemaan. (Zimmer, 2002, 60.) Päiväkodissa lapsen kävelemisen opettelua voidaan mahdollistaa ja opettaa mahdollistamalla monipuoliset harjoitukset erilaisilla alustoilla. Metsä on hyvä harjoittelupaikka, koska siellä on vaihteleva maasto. Vaihteleva maasto kehittää lapsen tasapainoa. (Sääkslahti 2015, 758-59.)

Tasapaino onkin iso ja merkittävä tekijä kävelyn opettelussa ja siksi sitä on tärkeää harjoitella jo pienenä lapsena. Ylämäessä kävely kehittää lapsen taaemman jalan työntöä ja jalkapohjan rullausta. Paljain jaloin kävely esimerkiksi kesäisin ulkona kehittää jalkapohjan pieniä lihaksia. Lasta voidaan opettaa rentouttamaan hänen ylävartalonsa kävellessä esimerkiksi pyytämällä lasta ensin kantamaan painavaa tavaraa, jonka pois laittaminen sylistä auttaa rentouttamaan lapsen ylävartalon. Ylävartalon rentoutuminen saa aikaan käsien rennon heilumisen. Lapsi jäykistää ylävartalonsa harjoitellessaan kävelyä alkeisvaiheessa, siksi ylävartalo kannattaa opetella rentouttamaan. Lapsen käsivarret ovat alkeisvaiheessa koukussa. Seuraavaksi lapsen kädet ojentuvat suoriksi, mutta lapsi ei vielä osaa heiluttaa niitä rennosti. (Sääkslahti 2015, 758-59.) Neljävuotias lapsi on



saavuttanut pitkälti samanlaisen kävelytyylin kuin aikuisella on (Motor development 2017).

Juokseminen kehittyy kannustamalla lapsia kokeilemaan juoksemista. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus juosta niin lujaa kuin hän vain pystyy. Voimansäätely kehittyy eri nopeuksia vaihtelemalla. Nopeuksien vaihtelu lisää lapsen mielenkiintoa ja innostusta juoksemisen harjoitteluun. Erilaiset maastot aiheuttavat maaston vaihtelun ansiosta erilaisia aistikokemuksia lapselle. Ylämäkeen juokseminen opettaa lasta työntämään taaimmaisella jalallaan vauhtia ja alamäkeen juoksu ohjaa lapsen jalan palautusta takaisin. (Sääkslahti 2015, 60-61.) 4-5 vuoden ikäisenä lapsi oppii kävelemään portaissa vuorojaloin vaihtamalla jalkaa, hyppimään yhdellä jalalla paikallaan, hyppäämään taaksepäin ja hyppäämään kesken juoksun (raisingchildren.net.au 2017). 4–5-vuotiaana lapsi pystyy jo paremmin kontrolloimaan juoksuaan. Hän pystyy päättämään, koska hän pysähtyy sekä milloin hän lähtee liikkeelle paremmin sekä kääntyy. (Motor development 2017.)

Hyppäämistä voi opettaa lapselle erilaisten esteiden avulla. Esteiden on hyvä olla eri levyisiä ja erikorkuisia. Kun lapsi hyppää, hypyn aikana lantion ja jalkojen tulisi ojentua. Ojennuksen harjoittelua kannattaa harjoitella niin, että lapsi yrittää hypätessään kurottaa koskemaan jotakin. Lapsen jalkojen täytyy joustaa, kun hän laskeutuu alas. Lasta voidaan ohjata laskeutumaan tiettyyn, ennalta määrättyyn kohtaan. Laskeutuessa lapsen on tarkoitus pysyä pystyssä. (Sääkslahti 2015, 62-63.)

Pieni lapsi harjoittelee heittämistä aina ensin heittämällä kahdella kädellä (Zimmer, 2002, 60). Lapsi heittää aluksi palloa alakautta. Lapsi saa heitettyä pisimmälle heittämällä yhdellä kädellä yläkautta, eli niin sanottu yhden käden yliolanheitto. Lapsen heittotaitoa voi harjoitella ja kehittää heittämällä erikokoisia ja eri materiaaleista valmistettuja palloja. Tarkkuusheitto eri korkeuksille ja mahdollisimman pitkälle heittäminen ovat myös loistavia keinoja harjoittaa lapsen heittämistaitoa. (Sääkslahti 2015, 64-65.) Suunnattua heittoa harjoitellaan ensin pienellä pallolla ja vasta myöhemmin isolla pallolla (Zimmer, 2002, 60).

Kiinni ottaminen kehittyy hitaammassa vauhdissa kuin muut motoriset perustaidot. Siksi, että se vaatii kehittyntä havaintomotoriikkaa. Kiinni ottamista kehittävät kaikenlaiset leikit ja pelit, joissa lapsi ottaa kiinni erikokoisia ja eri painoisia esineitä, joita on mahdollista heittää, esimerkiksi palloja. Eri painoiset esineet parantavat lapsen voimansäätelyä. Eri materiaalit aikaansaavat lapsessa erilaisia aistimuksia. (Sääkslahti 2015, 66-67.) Kiinni ottaminen kehittyy vaiheittain. Ensin lapsi oppii tarttumaan esineeseen. Sen jälkeen hän

oppii ottamaan saman esineen. Myöhemmin noin kolmantena elinvuotenaan hän alkaa ottaa satunnaisesti kiinni heitettävää palloa. Vasta neljäntenä elinvuotenaan lapsi ottaa pallon kiinni rintaa vasten. Keskimäärin kuudentena elinvuotenaan lapsi alkaa ottaa palloa kiinni vartaloon vasten eri korkeuksilta. Vasta koulun aloittaessaan, lapsi oppii ottamaan heiton kiinni käsillään. (Zimmer, 2002, 60.)

Lapsen on mahdollista oppia potkaisemaan, vasta kun hän on oppinut kävelemään. Potkaiseminen vaatii lapselta hyvää tasapainoa, koska potkun ajan paino on yhden jalan varassa, kun toinen jalka heilahtaa. Silti lapsen pitäisi pysyä pystyssä. Helpointa on aloittaa isolla ja pehmeällä pallolla. Kun lapsi kehittyy potkaisemisessa, siirrytään eri painoiisiin, erikokoisiin ja erilaisista materiaaleista valmistettuihin palloihin. Lapsen aistikokemukset lisääntyvät erilaisista palloista ja lisäksi hän oppii säätelemään tarvittavaa voimaa, kun kokeillaan erilaisia palloja. Lasta voi opettaa potkaisemaan erilaisten leikkien avulla. Leikit joihin sisältyy tarkkuus- ja pituuspotkuja, ovat parhaita leikkejä potkaisemisen harjoitteluun. (Sääkslahti 2015, 68-69.)

Lyömisen opettelu vaatii, että lapsi on oppinut ennustamaan pallon lentoradan ja -nopeuden ja osaa ajoittaa niihin oman kehonsa liikkeit. Lyönti liikkeen osaamisesta on lapselle hyötyä moniin pallopeleihin osallistuessa. Lyömistä kannattaa harjoitella ensin kevyellä mailalla. Vähitellen valitaan painavampi maila, kuitenkin suhteutettuna lapsen kokoon ja hänen voimiinsa. Mailan lyömispuolelta täytyy aluksi olla suuri. Lapsi oppii sivuttaisliikkeen helpoiten, kun hän sitä harjoitellaan lyömällä paikallaan olevaa palloa. Pallon voi esimerkiksi kiinnittää naruun, ja kiinnittää sen roikkumaan jostakin korkealta. Harjoittelun alkuvaiheessa palloiksi kannattaa valita suuria ja kevyitä palloja. Vähitellen, lapsen lyömistaitojen kehittyessä pallon kokoa voi pienentää ja painoa taas vastaavasti lisätä. Aluksi esimerkiksi ilmapallo on sopiva pallo pienen lapsen harjoitteluun. Sen jälkeen voidaan siirtyä vähitellen esimerkiksi suureen vaahtomuovipalloon. (Sääkslahti 2015, 70-71.)

Kolmevuotias lapsi alkaa vähitellen harjoitella hyppimistä. Lapsi ponnistaa aluksi molemmilla jaloillaan. Lapsi haluaa kokeilla tasapainoaan esimerkiksi yhdellä jalalla seisomalla ja yhdellä jalalla hyppäämistä kokeilemalla sekä hyppäämällä alas, ylös, sivulle ja taakse. Esimerkiksi pulkalla laskeminen ja luistelemisen harjoittelu ovat loistavia tapoja harjoittaa lapsen tasapainoa. Välineen käsittelytaitoja 3–5-vuotias lapsi alkaa harjoitella kokeilemalla erilaisia mailoja ja palloja. 3–5-vuotiaan lapsen taidot kehittyvät nopeasti, jos hänellä on mahdollisuus kokeilla välineitä ja harjoitella niiden käyttöä, eli kun välineet ovat lapsen vapaasti saatavilla sekä sisällä että ulkona. (Sääkslahti 2015, 77-78.) Pieni

lapsi käyttää aluksi liian paljon voimaa, kun hän harjoittelee liikkeitä. Lisäksi hänellä on liian suuri lihasjännitys liikkeitä tehdessä. Liike näyttää siksi kömpelöltä. Nämä johtuvat siitä, kun lapsen ohjauskyky on vielä puutteellinen. (Zimmer 2002, 58.)

Varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen motoristen taitojen kehitystä päiväkodissa lisäämällä liikkumisen ja liikunnan määrää lapsen hoitopäivään. Varhaiskasvattajien tulee pohtia, paljonko ohjattuja liikuntatuokioita tarvitaan. Lisäksi heidän tulee pohtia, ovatko ne laadukkaita. Päiväkotipäivästä tulee etsiä tilaa toiminnalliselle leikille ja liikkumiselle. Myös päiväkodin pihan koko vaikuttaa motorisiin taitoihin samalla tavalla kuin mikä tahansa ympäristö, kuten lapsen kotiympäristö. Jos piha on suuri ja siellä on hyvin tilaa leikkiä, lapsen motoriset taidot kehittyvät paremmin. (Sääkslahti 2015, 74-75.)

Pienen lapsen luistelu on ensin kävelyä luistimet jalassa. Luistimia on hyvä kokeilla aluksi sisällä maton päällä. Jos lapsi pysyy maton päällä luistimet jalassa pystyssä yhdellä jalalla, hänellä on mahdollisuus pysyä pystyssä myös jäällä. Luonnonjää on parempi harjoittelualusta lapselle kuin koneella tehty jää, koska luonnonjää on pehmeämpi ja sen takia se ei ole niin liukas kuin koneella tehty jää. Kun lapsi on oppinut kävelemään luistimilla, hän oppii pikkuhiljaa luottamaan omaan tasapainoonsa ja siihen, että hän pysyy pystyssä. Sen seurauksena lapsi uskaltaa kallistaa itseään eteenpäin. Eteenpäin kallistaessa lapsen paino siirtyy hänen etummaiselle jalalleen ja takajalka jää vapaaksi. Takajalalla lapsi voi potkaista vauhtia taaksepäin sivusuunnasta. Harjoitusluistimet ovat parhaat ensiluistimet lapsen luistelun harjoittelua varten. Harjoitteluluistimissa on vähän lapsen jalkapohjaa pidempi suora terä. Suora terä antaa pidemmän tukipinnan ja siksi lapsi voi horjua niillä enemmän kaatumatta. Hiihtämisessä lapsi opettelee vauhdin oton samalla tavalla kuin luistelussakin. (Sääkslahti 2015, 79-80.)

Pyöriäilemistä aloitetaan yleensä harjoittelemaan 3–5-ikävuoden aikana. Pyörällä ajaminen vaatii lapselta hyvää tasapainoa. Pyöräilyn harjoittelu on helpointa aloittaa potkumopolla, josta siirrytään vähitellen lapsen kehittyessä potkupyörään ja vasta sitten pikkuhiljaa pieneen polkupyörään. Pyörän ohjaustanko on lapselle paras pystysuorana. Jos ajoasento nojaa eteenpäin, lapsi tarvitsee enemmän tukipintaa, eli hän tarvitsee pyöräänsä apupyörät. Kolmipyörä on myös hyvä vaihtoehto harjoitteluvaiheessa, kun lapsi ei vielä pysy pystyssä kahdella pyörällä. (Sääkslahti 2015, 81.)

4–6-vuotias lapsi osaa yhdistellä eri liikuntamuotoja, esimerkiksi juoksemista ja hyppäämistä. Lapsen koordinaatio kyky paranee. 3–4-vuotiaat lapset vaihtavat leikkiä vielä

usein, eivätkä pysy samassa leikissä pitkään. Keskittymiskyky paranee lapsen kasvaessa, mutta vielä 5-6-vuotiaanakaan keskittymiskyky ei ole kovin suuri. Lapsi on utelias. Hän haluaa kokeilla ja oppia uusia asioita. Lapsen oma motivaatio liikkumiseen on korkea, mikä vaikuttaa hänen oppimiseensa myönteisesti. (Zimmer, 2002, 63.) 4-5-vuotiaan lapsen liikkeet ovat voimakkaampia kuin ennen. Lapsi nauttii liikkumisesta, juoksemisesta ja kiipeilystä. Hän osaa jo hyppiä yhdellä jalalla muutamia hyppyjä. Hän pystyy seisomaan hetken yhdellä jalalla. (MLL 2017.)

Sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö paranevat pikkuhiljaa lapsen kasvaessa vanhemmaksi. Lapsi pystyy suunnittelemaan töitään etukäteen mielessään. 4–5-vuotias lapsi osaa yleensä käyttää saksia itsenäisesti askarrellessa. Hän nauttii erilaisesta muovailusta, kuten muovailuvahan muovailusta ja savitöistä. Lapsen hienomotorisiin taitoihin kuuluu, että hän osaa laittaa itse vaatteidensa isot napit kiinni. Hän nauttii, kun saa osallistua yhdessä aikuisen kanssa, aikuisen tekemiin kotitöihin. (MLL 2017.)

Lapsi harjoittelemaan juoksemista vaihdellen nopeutta kesken juoksun. Lisäksi hän harjoittelee vähitellen esteen alta menemistä. 4-5-vuotias lapsi harjoittelee myös tasapainon säilyttämistä ja tasapainoilua jonkin päällä. Hän harjoittelee tasapainon säilyttämistä niin pitkään kuin mahdollista ja tasapainoilua kävellessä. Hän harjoittelee kävelemään viivaa pitkin mahdollisimman tarkasti horjahtamatta. (Haapala & Vainionpää 2017.) Lapsen kanssa aloitetaan harjoittelemaan myös kuperkeikkaa (Oppia vaka kaikki 2012). 4–5-vuotias lapsi harjoittelee suunnanmuutoksia kesken liikkumisen kuten kesken juoksun tai kävelyn. 4–5-vuotias lapsi osaa jo kävellä takaperin. Hän osaa liikkua sekä eteenpäin että taaksepäin. (Aussie childcare network, 2015.) Lapsi harjoittelee liikkeiden yhdistämistä monimutkaisemmiksi kokonaisuuksiksi ja tekemään toimintoja yhtäaikaaisesti (Haapala & Vainionpää 2017).

Hienomotorisiin taitoihin kuuluu, että 3–4-vuotias lapsi osaa syödä itsenäisesti lusikalla. Hän osaa piirtää paperille pyydetessä suoran viivan, neliön ja ympyrän. 5–6-vuotias lapsi osaa jo yleensä piirtää hieman vaikeampia kuvioita, kuten kolmion. 5–6-vuotias lapsi osaa jo yleensä oikeanlaisen kynäotteen piirrettäessä. 5-6-vuotias lapsi alkaa harjoitella kirjoittamista. (Haapala & Vainionpää 2017.)

Motorinen kehitys on aina yhteydessä lapsen kehityksen muihin osa-alueisiin. Sen vuoksi motorista kehitystä havainnoimalla voidaan löytää viivästymiä myös muilla lapsen kehityksen osa-alueilla. Motorisia taitoja mittaavilla testeillä on tavoitteena löytää mahdolliset motoriset viivästymät. Varhaiskasvattajan kannattaa tutustua motorisia taitoja

mittaaviin testeihin, koska niiden avulla hän oppii ymmärtämään lapsen kokonaisvaltaista kehitystä paremmin. Lisäksi hän oppii testeihin perehtymisen ansiosta ohjaamaan lasta yhä paremmin motorisissa suorituksissa, koska hän ymmärtää itse paremmin mitkä pienet asiat ovat tärkeimpiä sen kannalta, että suoritus onnistuu. Testien avulla varhaiskasvattaja pystyy seuraamaan, onko hän onnistunut tekemään lapsiryhmälleen sopivia harjoituksia. Jos lapsi on motoristen testien perusteella kehittynyt ja taidot ovat parantuneet, varhaiskasvattaja on onnistunut ja päinvastoin. (Sääkslahti 2015, 86.)

Yksi motorisia taitoja mittaavista testeistä, joka sopii päiväkotiin, on APM, eli alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaava testistö. Sitä käytetään suomalaisissa päiväkodeissa eniten. Se mittaa lapsen havaintomotorisia taitoja, kuten motorisia perustaitoja sekä kehonosien tunnistamista. Testi mittaa lapsen tasapainotaitoja yhdellä jalalla seisomisella ja tasajalka hypyillä. Liikkumistaitoja APM testi mittaa esimerkiksi kävelemällä ja juoksemalla. Käsittelytaitoja testi mittaa puolestaan esimerkiksi pallon heittämisellä. APM testi on suunniteltu päiväkodin työntekijöitä varten. Testin avulla he voivat tutustua lapsen motoriseen kehitykseen ja suunnitella kehitystä parhaalla tavalla tukevia liikuntaharjoitteita lapsille. Se auttaa varhaiskasvattajia seuraamaan koko päiväkotiryhmän motoristen taitojen tasoa. Testejä on olemassa kahdelle eri ikäryhmälle, alle 3-vuotiaille sekä 4–7-vuotiaille. Lapset voivat suorittaa testin joko yksin tai 3-4 lapsen pienryhmissä. Pienryhmä testi kestää noin 30 minuuttia ja yksilötesti kestää noin 20 minuuttia. (Sääkslahti 2015, 89.)

### 3.3 Satujen vaikutus lapsen kehitykseen

4 – 5-vuotias lapsi pystyy kuuntelemaan jo pidempiä satuja. Hän nauttii yhä myös pienempien lasten saduista niitä kuullessaan. 4 – 5-vuotiaalle lapselle voi jo kertoa joitakin kansansatuja. Sadun kertojan tulee kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, etteivät kansansadut ole liian jännittäviä tai pelottavia. (Jokipaltio 1997, 13.)

Kun pienelle lapselle luetaan satukirjoja, hän oppii sitä kautta uusia sanoja ja myös ajattelemaan kehittyneemmin. Kirjan avulla voidaan rikastaa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Yhdysvalloissa Iowan yliopistossa tehtiin 60-luvun alussa tutkimus, jossa tutkittiin ääneen lukemisen vaikutusta lapsen puheen kehitykselle. Tutkimukseen osallistui 110 äitiä. Heillä oli alle vuoden ikäinen lapsi. Äidit eivät yleensä lukeneet lapsilleen, eivätkä varsinkaan alle vuoden vanhalle lapselle. Puolet äideistä saatiin kannustettua

lukemaan lapselleen kymmenen minuuttia päivässä, kun lapsi oli täyttänyt yhden vuoden. Muille äideille ei annettu ohjeita. Lasten kehitystä seurattiin säännöllisesti. Lapset kuuntelivat mielellään satuja. Kahdeksan kuukauden kuluttua tutkimuksen aloittamisesta, ne lapset joille oli luettu kirjaa kymmenen minuuttia päivässä, puhuivat ja ymmärsivät puhetta paremmin kuin ne lapset, joille ei oltu luettu. (Ikonen ym. 1978, 13-14.)

Kirjallisuus kertoo pienelle lapselle maailmasta. Se opettaa oikean ja väärän eroja. Se kehittää lapsen mielikuvitusta. Lapsi, jolle luetaan paljon saa jo varhain hyvän pohjan kielen kehitykselle ja äidinkielelle. Lapsen on esimerkiksi koulussa helpompi oppia uusia asioita, koska hän ymmärtää mistä on puhe. Oppimisesta hän saa positiivista palautetta ja näin hänen motivaationsa nousee ja opiskelun voisi olettaa sujuvan hyvin. (Ikonen ym. 1978, 13-14.) Kielen kehityksen lisäksi satu- ja draamatyöskentely kehittää lapsen kykyä keskittyä. Satu opettaa lasta ilmaisemaan itseään. Satujen ja draaman avulla käsitellään kognitiivisia, sosioemotionaalisia ja psykomotorisia alueita. (Ylönen 1998, 50.)

Lapsen on helppo seurata satua, jos se kertoo arkipäivän yksinkertaisista tilanteista. Kun satu etenee siten, kuin lapsi ajattelisi sen etenevän eli se sopii yhteen lapsen kokemustason kanssa. Lapsi voi käsitellä pelkojaan satujen avulla, jos sadun sisältämät pelot ovat yleisiä ihmisillä esiintyviä pelkoja. Kun sadut kertovat asioista, joita liikkuu lapsen mielessä, lapsen on helppo seurata. Kun satu päättyy onnellisesti ja hyvin, lapsi oppii, että omat unelmat voi saavuttaa ja tulevaisuus on hyvä. (Ojanen ym. 1980 17-18.)

Sadut auttavat lasta luomaan kuvan itsestään ja siitä millainen hän on suhteessa muihin ihmisiin. Sadut kehittävät lapsen persoonallisuutta positiiviseen suuntaan, vahvistaen sitä. Lapsi samaistuu yleensä sadun päähenkilöön. Lapsi tekee mielessään päätöksiä ongelmatilanteissa, joita satu sisältää. Hän ratkaisee mielessään tilanteet yhdessä sadussa esiintyvien henkilöiden kanssa. Lapsen moraalit kehittyvät hänen tehdessään näitä päätöksiä. Lapsi oppii, että saduissa on yleensä aina onnellinen loppu. Sadut opettavat lapselle minkälainen käytös on oikeaa käytöstä, koska usein saduissa palkitaan hyvästä käytöksestä ja rangaistaan väärästä käytöksestä. Lapsi pohtii ja arvioi arjen tilanteita ja omia tunteitaan satujen avulla. (Lasten kirjastokurssi, 2017.)

4–8-vuotias lapsi on yleensä kaikkein kiinnostunein saduista ja jaksaa keskittyä kuuntelemaan niitä. Sadut tukevat monipuolisesti monin eri tavoin lapsen kehitystä. Sadut kehittävät lapsen luovuutta. Ne tukevat lapsen kielellistä ilmaisua, tiedonhalua, medialukutaitoa, oikeudenmukaisuuden opettelua, ongelmanratkaisutaitoa ja pelkojen käsittelyä.

Satuhetket lapsen ja vanhemman tai lapsen ja hoitajan välillä tukevat heidän välistä läheisyyttään ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Satuhetki luo lapselle turvallisuuden tunteita. Esimerkiksi, jos iltasatu on joka iltainen tapa, se saa lapsessa aikaan turvallisuudentunteen nukkumaan meno tilanteessa. (Lasten kirjastokurssi, 2017.) Satujen avulla lapsi harjoittelee toisen ihmisen asemaan asettumista. Hän harjoittelee vaikeiden asioiden käsittelyä ja läpikäyntiä satujen avulla. Lapsi nauttii saduista ja niiden kuuntelemisesta. Ne ovat tunne-elämyksiä lapselle. Satuhetket auttavat lasta rauhoittumaan. (YLE 2010.)

Sadut auttavat satua kuuntelevaa lasta luomaan kuvan omasta itsestään suhteessa muihin ihmisiin. Lapsi samaistuu usein kuulemansa sadun päähenkilöön. Hän kohtaa satuhetken aikana saduissa erilaisia ongelmatilanteita, jotka hänen tulee ratkoa. Lapsi oppii, että saduissa on yleensä onnellinen loppu, vaikka satuun melko usein sisältyykin jokin pulma. (Lasten kirjastokurssi 2017.)

### 3.4 Draamakasvatus

Draamakasvatuksella tarkoitetaan päiväkodissa toimintaa, johon sisältyy draaman toimintamuotoja. Kun lapsi ajattelee oman itsensä lisäksi roolin kautta, hänen kokemusmaailmansa avartuu ja laajentuu. Lapsi löytää asioista uusia merkityksiä. Lapsi tutkii maailmaa laajemmin. Lapset, joiden on vaikeaa jaksaa keskittyä aikuisen ohjaamaan toimintaan, jaksavat yleensä keskittyä draamakasvatukseen. (Toivanen 2009, 30-35.)

Draamakasvatuksella tarkoitetaan erilaisten lapsen omien kokemusten käsittelyä teatterin ja leikin avulla. Siinä lapsi on koko ajan draamassa aktiivinen tekijä. Varhaiskasvattaja voi suunnitella oppimistavoitteen, jonka haluaisi lasten oppivan draaman avulla. Lapsi innostuu ja kiinnostuu toiminnasta, jos aihe on hänelle ennestään tuttu ja lapsi pitää aiheesta, kuten kotityöt. Lapsi valitsee draaman sisällöksi esimerkiksi päiväkodissa ja kotona näkemiään asioita. Lapsi käsittelee ja pohtii draamassa tapahtumia ja asioita omana itsenään sekä draaman avulla luodun roolin kautta. (Martinez-Abraca & Nurmi 2015, 18.)

## 4 KEHITTÄMISMENETELMÄT

### 4.1 Dialoginen keskustelu

Kehittämismenetelmänä opinnäytetyössäni käytin dialogista keskustelua. Dialogisessa keskustelussa asia pyritään näkemään mahdollisimman monesta eri näkökulmasta, eli mahdollisimman laajasti. Dialogisessa keskustelussa tärkeässä roolissa on toisen ihmisen kuunteleminen. Dialogisessa keskustelussa kenenkään ei ole tarkoitus voittaa keskustelua, vaan päätarkoituksena on laajentaa keskusteltavan asian näkemistä. Omat mielipiteet kannattaa perustella, koska silloin muut ymmärtävät paremmin, mitä tarkoitetaan. (Hellström 2011.) Kun kehittämismenetelmänä käytetään dialogista keskustelua, asia nähdään laajemmasta ja useammasta eri näkökulmasta kuin, jos henkilö pohtisi sitä yksin. Kun asia tai aihe nähdään useammasta ja laajemmasta näkökulmasta, sitä voidaan myös pohtia monipuolisemmin ja laajemmin. Ratkaisut aiheeseen liittyen ovat myös monipuolisen ja laajan ja kriittisen pohdinnan tuloksia. (Puro & Matikainen 2000, .8.) Käytin dialogista keskustelua koko opinnäytetyöprojektin ajan. Dialoginen keskustelu toimi mielestäni hyvin. Se antoi molemmille sekä kehittämishankkeen toimeksiantajalle, että minulle vapaat mahdollisuudet ehdottaa toivomiaan aiheita. Sen avulla nousi esiin päiväkodin tarve. Sain kuitenkin vaikuttaa aiheeseen juuri dialogisen keskustelun ansiosta, mikä motivoi minua, koska kun olin saanut osallistua aiheen määrittelyyn, se oli takuuvarmasti myös itseäni kiinnostava. Dialoginen keskustelu mahdollisti ideoiden ehdottamisen ja toisaalta molemmat osapuolet pystyivät kehittämään aihetta vielä paremmaksi.

### 4.2 Tiedon keruu

Toisena menetelmänä käytin tiedon keruuta. Tietoa hakiessa kannattaa arvioida sen luotettavuus ennen kuin käyttää sitä. Joidenkin aihepiirien tieto vanhenee nopeasti, joten kannattaa katsoa miten tuoretta lähdeaineisto on. Tuore lähdeaineisto varmistaa tiedon pätevyyden. Tiedon etsijän kannattaa myös pohtia, onko julkaisija luotettava ja mikä on ollut kirjoittajan tavoite. (Salon seudun koulutuskuntayhtymä, 2017.) Tiedon keruu oli pohjana koko työlle. Ilman tiedon keruuta en olisi voinut tehdä kehittämishankkeeni tietoperustaa enkä sitä kautta edetä kehittämishankkeen toteutuksessa. Luin paljon kirjoja ja etsin tietoa internetistä.



### 4.3 Kokeilu ja oman kokemuksen hyödyntäminen

Viimeisenä kehittämismenetelmänä käytin kokeilua. Kokeilu on toimiva menetelmä, koska monimutkaisia asioita on hankala suunnitella kokonaan kokeilematta. Kokeilu mahdollistaa toimivuuden testaamisen ja varmistamisen ennen varsinaista käyttöön ottoa. Kokeilu nopeuttaa kehittämistä, koska kokeilu paljastaa toimimattomat kohdat ja kehittämistarpeet. (Annala 2016, 7.) Kun tuotos oli valmis, kokeilin, miten se toimii käytännössä. Kokeilu oli erittäin hyvä menetelmä, koska sen ansiosta näin mitkä asiat toimivat ja mitkä eivät toimi. Sen seurauksena muokkasin vielä tuotostani toimivammaksi ja sain lopputuloksesta hyvän. Olen ohjannut lapsille paljon liikuntaa, joten uskon myös oman kokemukseni olleen hyödyksi kehittämistyötä tehdessämme. Oman kokemukseni ansiosta osasin esimerkiksi valita satujumppaan eri tasoisia tehtäviä, koska tiesin, että siten motorisesti kaiken tasoisten lasten motivaatio säilyy.

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

Kehittämishankkeen kohderyhmä oli Touhula Vähäheikkilän 4–5-vuotiaiden lasten ryhmä, Menomuksut. Kehittämishanke lähti liikkeelle, kun otin yhteyttä päiväkotiin ke-väällä 2016. Kysyin, voisinko suorittaa opintojeni viimeisen harjoittelun heillä ja olisiko heillä tarvetta kehittämishankkeelle. He pohtivat alkukesän ajan tarvetta kehittämishank-keelle. He vastasivat myönteisesti. Menin käymään päiväkodissa alkusyksystä 2016. Sil-loin täytimme tarvittavat paperit yhdessä päiväkodin johtajan, eli opinnäytetyö ohjaajani. Puhuimme alustavasti aiheesta. Kerroimme molemmat hieman toiveitamme. Olin jo ai-kaemmin sähköpostilla kertonut, että toivoisin satujen liittyvän jotenkin kehittämishank-keeseen. He toivoivat, että yhdistäisimme satuihin myös liikunnan. Sovimme, että päivä-kodin johtaja kartoittaa tilannetta päiväkodissa, millaiselle kehittämistyölle heillä olisi tar-vetta.

Päiväkodin johtaja kartoitti minkälaiselle kehittämistyölle päiväkodilla olisi tarvetta. Sen avulla nousi esiin päiväkodin tarve. Kehitystehtäväksi valikoitui satujumpan kehittäminen yhdessä päiväkodin työntekijöiden ja päiväkodin 4–5-vuotiaiden lasten ryhmän kanssa. Lisäksi kehitimme yhdessä päiväkodin työntekijöiden ja päiväkodin 4–5-vuotiaiden las-ten kanssa vinkkejä siirtymätilanteisiin.

Aihe vaikutti mielenkiintoiselta, koska se sisälsi sekä liikuntaa että satuja. Hyvän aiheen kriteerejä ovat muun muassa tekijän kiinnostuneisuus, lähdeaineiston saatavuus ja työ-elämlähtöisyys. Aihetta tulee pohtia siitä näkökulmasta, miten se liittyy sosionomin ja lastentarhanopettajan työhön. Jotta työ on mahdollista toteuttaa, siitä on oltava tarpeeksi lähdemateriaalia. (Livia sosiaali ja terveystieteet, 2009, 5.) Kaikki kehittämistyötä tekevät olivat kiinnostuneita aiheesta. Aiheesta oli saatavilla erittäin paljon lähdeaineistoa. Haas-teeksi osoittautui pätevän ja hyvän tiedon löytäminen runsaan lähdeaineiston joukosta.

Työskentely alkoi suunnitteluvaiheella. Mietin, minkälaisen työn haluaisin tehdä asetta-miemme rajojen puitteissa. Aloin miettiä, minkälaisen sadun haluaisin luoda. Ensimmäi-nen ideani oli todella erilainen kuin lopullinen tuotos. Ensimmäisessä ideassani pääroo-lissa olisi ollut keiju. Päädyin vaihtamaan kokonaan sadun aihetta, koska mielestäni su-kupuoliroolit korostuivat liikaa ensimmäisessä versiossa. Halusin kirjoittaa sukupuolisen-sitiivisen sadun, koska mielestäni sukupuolisen-sitiivisyys korostuu nykypäivän päiväko-timaailmassa.

Päätin valita roolihahmoiksi metsän eläimet, koska niissä sukupuoli ei korostu. Keksin, että eläimet voisivat järjestää olympialaiset, koska siten satuun oli helppo yhdistää liikunta, kun olympialaislajit voisivat olla erilaisia liikunnallisia tehtäviä. Aloin kirjoittaa satua. Liikunnan yhdistäminen satuun osoittautui yllättävän haastavaksi, koska oli koko ajan mietittävä, miten satujumppa toimii käytännössä lapsiryhmän kanssa. Pyrin saamaan satuun mahdollisimman paljon erilaisia käsitteitä kuten ylös, matala ja niin edespäin. Käsitteet eivät kuitenkaan painottuneet sadussa, mutta koin hyvän mahdollisuuden harjoitella myös niiden opettelua.

Työstin satujumpan satua ja sisältöä todella pitkään. Työstin satua koko alkukevään. Käytin paljon aikaa pohtiessani, mitä harjoitteita valitsen satujumppaan, koska halusin sisällyttää siihen eritasoisia harjoituksia. Halusin sisällyttää satujumppaan eritasoisia harjoituksia siksi, että motorisesti eri kehitysasteilla olevat lapset innostuvat kaikki siitä. Kaikki saavat onnistumisen kokemuksia ainakin jostakin satujumpan osa-alueesta, mutta toisaalta haastavammat harjoitukset pitävät myös taitavampien lasten mielenkiinnon yllä. Kun satujumppa oli valmis, havainnoin satujumpan toimivuutta ja kokeilin ohjata sitä itse töissä. Havainnoinnin ja kokeilun avulla huomasin mitkä asiat toimivat ja mitä asioita pitää vielä muuttaa.

Kun satujumppa oli valmis, aloin miettiä vinkkejä siirtymätilanteisiin. Siirtymävinkkien keksimisen koin aluksi haastavaksi, koska niissä oli tavoitteena olla sama teema kuin satujumpassa. Tuntui, että aiheesta keksimäni siirtymävinkit olivat todella yksinkertaisia ja jo ennestään paljon käytettäviä. Pohdin kovasti, miten saisin siirtymävinkeistä parempia. Tarkoituksena oli kuitenkin keksiä uusia ideoita siirtymätilanteisiin. Keksin pitkän pohdinnan tuloksena tehdä siirtymävinkit arvoituksien muotoon. Lasten tulee ensin vihjeiden avulla keksiä, mikä eläin on kyseessä. Sen jälkeen, he saavat keksiä miten eläin liikkuu. Ompelin siirtymävinkeille pussin, jonne laitoin laminoidut siirtymävinkkikortit. Lapset saavat vuorollaan siirtymätilanteen ollessa edessä, nostaa pussista siirtymävinkkikortin. Kun siirtymävinkit olivat valmiita, koko tuotos olikin valmis. Koko tuotos valmistui kevään aikana.

## 6 TUOTOKSEN ESITTELY JA ARVIOINTI

### 6.1 Tuotoksen esittely

Tuotoksia ovat satujumppa ja vinkkejä siirtymätilanteisiin. Satujumppa on eläinaiheinen. Sadussa seikkailevat karhu, siili, sammakko ja jänis. Satujumppa pohjautuu 4 – 5-vuotiaiden lasten motoriikkaan ja satujen merkitykseen lasten kehityksessä. Sadun roolihahmoina seikkailevat metsän eri eläimet. Valitsin sellaisia eläimiä, jotka liikkuvat mahdollisimman monella eri tavalla, jotta satu sisältäisi mahdollisimman paljon erilaisia liikkumistapoja. Esimerkiksi siili konttaa ja jänis ja sammakko hyppivät. Näin sain satuun sisällytettyä esimerkiksi vastakkaisliikettä ja hyppyjä. Satujumpan sadussa metsäneläimet järjestävät yhdessä olympialaiset metsässä. Olympialaislajeiksi valitsin tyypillisten olympialaislajien sijaan ikäkaudelle merkittäviä motorisia harjoituksia. 4-5-vuotiaille lapsille merkittäviä motorisia harjoituksia ovat esimerkiksi yhdellä jalalla hyppminen, esteen alitus, esteen ylitys ja kieriminen (Oppia vaka kaikki 2012). Valitsin edellä mainittuja harjoituksia olympialaislajeiksi.

Satujumppaa varten ohjaaja tekee temppuradan. Temppurata sisältää esteen alitusta, esteen ylitystä, tasapainoilua, kierimistä ja rapukävelyä. Esteen alitukseen käyvät esimerkiksi tuolit. Esteen ylitykseen käyvät esimerkiksi penkit tai vaikkapa hernepussit, joiden yli hypätään. Ylitettävät esteet voivat olla erikorkuisia ja eri levyisiä, jolloin haastavammat esteet tarjoavat haasteita kehittyneemmille lapsille ja matalammat esteet tuovat onnistumisen kokemuksia lapsille, joiden motoriset taidot eivät ole vielä kehittyneet yhtä hyvin kuin ryhmän taitavimpien lasten taidot. Tasapainoiluun sopii penkki tai hyppynaru. Haastetta voi tuoda ylitettävän esteen korkeudella ja tasapainoiluesteen leveydellä vaihtelemalla. Kun lapsi kehittyy, hän oppii tasapainoilemaan yhä kapeammalla tasapainoilualustalla. Lisäksi hän oppii lisäämään myös nopeutta suoritukseen. (Zimmer 2002, 60.)

Ohjaaja lukee satujumpan satua lapsille. Ohjaajalle on myös sadun alla erikseen ohjeet, miten hän voi esimerkiksi ohjata lapsia. Ohjeet ovat yksinkertaiset, mutta tein ne, jotta kuka tahansa pystyy ohjaamaan satujumpan. Periaatteessa ohjeita ei tarvittaisi, sillä satujumppa on helppo ohjata ilman niitäkin. Tein ne kuitenkin apukeinoksi, jos esimerkiksi

ensimmäinen ohjauskerta tuntuu haastavalta. Tärkeää olisi, että jos tarinassa lukee esimerkiksi ”hyppi yhä korkeammalle ja korkeammalle”, ohjaaja kannustaisi lasta oikeasti yrittämään aina vain korkeammalle hyppäämistä.

Jokainen lapsi saa esittäytyä tarinan alussa, johon sisältyy myös liikuntaa ja motorisia harjoituksia, kuten hyppäämistä ja konttaamista. Tarinassa esitellään ensimmäisenä karhu ja sen jälkeen muut eläimet. Karhua esittävä lapsi saa siis esittäytyä ensimmäisenä ja niin edespäin. Esittäytymisten jälkeen tarinassa alkaa eläinten järjestämät olympialaiset metsässä. Olympialaislajeja ovat muun muassa kieriminen, esteen ylitys, takaperinkävely ja esteen alitus. Jokainen lapsi saa suorittaa jokaisen tehtävän. Osa tehtävistä tehdään yhdessä samaan aikaan ja osa tehdään yksi kerrallaan. Tarinassa ja ohjeissa kerrotaan selkeästi, suoritetaanko tehtävä yksi kerrallaan vai kaikki yhtä aikaa. Lajeissa syntyy kilpailuasetelma, mutta tärkeintä ei kuitenkaan ole kilpailu, enkä toivoisi ohjaajan sitä korostavan. Kilpailuasetelma voi motivoida joitakin lapsia yrittämään parhaansa jokaisessa lajissa. Ohjaajan innostuneisuudella on suuri merkitys myös lasten innostumiseen. Ohjaajan eläytyvä ääni saa lapset innostumaan sadusta.

Vaikka jokaiseen harjoitukseen onkin temppuradassa tarkoitus merkitä sekä lähtöpiste että maaliviiva, ei se tarkoita, että kaikkien on päästävä maaliin. Jos joku harjoituksista on selkeästi jollekin lapselle liian haastava, voi lasta kannustaa jatkamaan ja sen jälkeen jatkaa satua, vaikka jonkun lapsen suoritus olisi kesken. Kun kaikki olympialaislajit on suoritettu, metsäeläimet kokoontuvat pohtimaan kuka olisi olympialaisten voittaja. Tässä kohdassa korostuu se, ettei satujumpassa ole tarkoitus kannustaa kilpailemiseen. Metsäeläimet päättävät olla valitsematta voittajaa, koska heillä kaikilla oli niin hauskaa yhdessä olympialaisissa. Toivoisin lasten ajattelevan, että myös heillä oli kaikilla niin hauskaa yhdessä satujumpan aikana, ettei voittajalla ole merkitystä.

Loppuun kokosin vinkit siirtymätilanteisiin, joihin valitsin saman teeman kuin satujumppaan, jotta koko tuotos olisi ehjä ja toimiva kokonaisuus. Siirtymävinkit ovat vain pieni osa kehittämishanketta. Siirtymävinkit on toteutettu arvoituksen muodossa. Kortissa lukee vihjeitä, joiden perusteella lapset saavat arvata, mikä eläin on kyseessä. Sen jälkeen lapset saavat keksiä miten eläin liikkuu. Sitten koko ryhmä tai yksittäinen lapsi liikkuu yhdestä paikasta toiseen, kuten eläimen on keksitty liikkuvan. Ompelin siirtymävinkeille pussin, jonne laitoin siirtymävinkikortit. Korteissa on kuvat oikeista vastauksista. Jokainen lapsi saa vuorollaan nostaa pussista siirtymä-vinkikortin. Pienryhmässä jokainen lapsi voi nostaa oman siirtymäkortin ja jokainen lapsi voi liikkua eri tavalla paikasta toiseen.

## 6.2 Tuotoksen kokeilut

Kun olin saanut satujumpan valmiiksi, havainnoin satujumpan toimivuutta ja kokeilin itse ohjata satujumppaan töissä. Havainnoin ja kokeilin satujumppaa 4-5 vuotiaiden lasten kanssa huhtikuussa. Mietin kovasti etukäteen, miten satujumppa toimii käytännössä. Mietin olisiko se tarpeeksi haastava lapsille vai liian helppo. Pohdin myös jaksavatko lapset keskittyä vai herpaantuuko lasten keskittyminen kesken satujumpan. Havainnoin, kun toinen ohjaaja ohjasi satujumppaa. Silloin huomasin vielä toimimattomia kohtia, kuten liian pitkät satuosuudet liikuntatehtävien välillä. Myös rooleja oli liikaa vielä kokeiluversiona. Lapset kuitenkin innostuivat satujumpasta kovasti. Tein tarvittavat muutokset havainnoinnin jälkeen. Vähensin rooleja, minkä jälkeen ajattelisin satujumpan sopivan parhaiten ohjattavaksi pienryhmälle. Lyhensin satuosuuksia liikunnallisten osuuksien välissä, jotta lapsille tulisi odottelua satujumpan aikana mahdollisimman vähän. Muokkauksen jälkeen pääsin itse ohjaamaan satujumppaa. Se toimi paremmin kuin ensimmäinen versio, koska olin muokannut toimimattomia kohtia.

## 6.3 Tuotoksen arviointi

Tuotokseni oli eläinaiheinen satujumppa ja vinkit siirtymätilanteisiin. Satujumppa on oman kokemukseni pohjalta melko vähän käytetty menetelmä. Oli kiinnostavaa tutustua itsellekin hieman vieraaseen menetelmään. Jos menetelmä olisi ollut tuttu ja paljon käytetty, se ei olisi tuonut mitään uutta päiväkodille. Siirtymätilanteiden vinkit olivat hyvä lisä tuotokseeni, koska ilman niitä se olisi ollut melko suppea. Tuotos oli nytkin melko suppea, mutta toisaalta se oli loppuun asti tarkkaan mietitty. Pohdin välillä, jos olisin tehnyt useamman satujumpan ja koonnut niistä kansion. Ajattelen kuitenkin, että omat resurs-sini eivät olisi riittäneet siihen. Nyt pysyin aikataulussa ja ehdin miettiä satujumpan kaikki osiot läpi, kuten sadun etenemisen, liikunnalliset osuudet, roolit jne. Myös kokeilu olisi ollut hankalampaa, jos jumppia olisi ollut useampi. Koska kokeilu olisi ollut hankalaa, olisivat satujumpat voineet jäädä toimimattomiksi. Nyt tiedän tuotokseni toimivan.

Toivoisin, että satujumpassa lapsi saa valita itse roolinsa. Tällöin tuettaisiin lapsen osallisuutta. Lasten osallisuutta painotetaan uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 2016). Satujumpan erityisen hyvä asia on aloitus. Lapset saavat yksilöllisen huomion, kun he saavat esittäytyä yksi kerrallaan. Toisaalta joitakin rooleja esittää monta lasta, mikä voi motivoida arkaa lasta osallistumaan.

Lopulta olen tyytyväinen aikaansaannokseeni, koska se toimii havainnoinnin ja kokeilun perusteella käytännössä. Tuotosta on työstetty pitkään. Pienemmille lapsille olisin tehnyt satujumpan, jossa kaikki lapset esittävät samaa roolihahmoa ja tekevät samaa toimintaa. Vanhemmille lapsille halusin kuitenkin valita useampia rooleja, koska se opettaa heitä toimimaan yhdessä. Vaikka rooleja on monta, odottelua ei ole paljon, koska jokainen lapsi saa suorittaa jokaisen olympialaislajin eli motorisen tehtävän. Valitsin useamman roolin myös siksi, että 4–5-vuotiaita lapsia alkaa kiinnostaa roolileikit (MLL 2017). Näin sain satujumppaan roolileikin tuntua. Roolileikkien avulla lapsi oppii vähitellen käsittelemään asioita ja tapahtumia muiden ihmisten näkökulmasta. Ennen hän on käsitellyt asioita vain hänen omasta näkökulmastaan. Roolileikkien avulla lapsi alkaa pikkuhiljaa ymmärtää miten muut ihmiset näkevät ja kokevat hänet. Lapsi ottaa esiin roolileikissä sellaisia piirteitä, joita hän toivoisi itselleen ja päinvastoin. (MLL 2017.)

Siirtymävinkit olivat koko tuotoksen vaikein osuus. Halusin niihin saman teeman kuin satujumpassakin, jotta koko tuotos olisi yhtenäinen ja ehjä kokonaisuus. Aluksi ideani tuntuivat todella yksinkertaisilta, sillä ensimmäiset ideani olivat vain sadun eläinten liikkumistavan matkimista. Pitkän pohdinnan jälkeen keksin mielestäni hyvän idean. Tein arvoituksia satujumpan sadun eläimistä, jotka lasten pitää arvata. Sen jälkeen he saavat keksiä miten eläin liikkuu ja liikkuu sillä tavalla seuraavaan paikkaan. Ompelin pussin, jossa on siirtymävinkikortteja. Ajattelen, että arvoitukset ovat uusi idea siirtymätilanteisiin. Ne haastavat lasta pohtimaan, mikä eläin voisi olla kyseessä. Jos siirtymätilanteessa on pienryhmä, jokainen lapsi voi nostaa oman siirtymäkortin ja ratkaista oman arvoituksen sekä liikkua eri tavalla yhdestä paikasta toiseen paikkaan. Jos kyseessä on suurempi ryhmä, voidaan nostaa yksi siirtymätilanne kortti. Kortin nostanut lapsi voi ratkaista arvoituksen tai se kuka keksii oikean vastauksen. Siirtymäkortteja voi käyttää eritavoin. Sovellettavuus on hyvä asia, koska siten päiväkodin työntekijät voivat valita tilanteeseen parhaiten sopivan tavan. Alun perin siirtymävinkit eivät siis olleet arvoituksia ja ne tuntuivat aivan liian yksinkertaisilta. Päiväkodin työntekijät varmasti keksivät itsekkin, että lapset voivat liikkua siirtymätilanteissa eri eläinten tavoin.

Valitsin, että teen siirtymävinkkipussin. Pussi on hyvä siitä, että se muistuttaa olemassa olollaan siirtymätilanteiden tärkeydestä. Se myös mahdollistaa sen, että jokainen lapsi saa vuorollaan valita siirtymätavan, eli osallistaa lapsia. Toisaalta pussin negatiivinen puoli on siinä, että pussia säilytetään yhdessä huoneessa, jolloin sitä tulee käytettyä vain sieltä huoneesta poistuttaessa. Toisaalta pussin voi asettaa sellaiseen huoneeseen, jossa ollaan usein ja josta siirrytään usein toiseen tilaan.

Satujumppaa voisi kehittää eteenpäin monella tavalla halutessaan. Satujumpan tarinaa voisi soveltaa. Sitä voisi esimerkiksi helpottaa, jos sitä haluaisi käytettävän pienempien lasten kanssa. Toisaalta sitä voisi muokata myös vaikeammaksi, jos sitä haluaisi käyttää vanhempien lasten kanssa. Satujumppaan voisi keksiä myös vaihtoehtoisia liikuntatehtäviä, joista valitaan sopiva ryhmän tason mukaan. Vaikka minä en tehnyt roolivaatteita lapsille, koska ajattelin niiden olevan lähinnä tiellä jumpatessa, voisi nekin lasten innostuessa tehdä. Lisäksi satua voisi kuvittaa vaikkapa piirtämällä ja maalaamalla. Sadun hahmoista voisi askarrella kolmiulotteisia töitä. Satujumpan esitystä voisi valokuvata ja valokuvista voisi luoda tarinan, joko samassa järjestyksessä etenevän tai kokonaan uuden tarinan. Eläinteemaa voisi jatkaa esimerkiksi metsäretkillä. Metsäretkillä voitaisiin tutustua metsän eläimiin, vaikka eläinaiheisten leikkien avulla tai tutkimalla mitä eläimet syövät ja missä ne metsässä asuvat. Lasten kanssa voitaisiin lukea aiheeseen liittyviä kirjoja ja tutustua kirjojen avulla eläinten elämään metsässä. Satujumpan voisi toteuttaa myös oikeasti metsässä. Se lisäisi haastetta vaihtelevan maastonsa ansiosta.

Tekemäni siirtymävinkit ovat myös samaa teemaa kuin satujumppa. Siirtymävinkkejä voisi kehittää eteenpäin keksimällä lisää vastaavanlaisia arvoituksia. Lapset voisivat keksiä, vaikka jokainen yhden arvoituksen, joka kirjoitettaisiin korttiin. Sen jälkeen he saisivat kuvittaa kortin itse piirtämällä. Kehittämishanketta voisi siis kehittää lasten kanssa eteenpäin monella eri tavalla. Halutessaan kehittämishankkeesta saisi luotua ryhmälle, vaikka pidempi aikaisen teeman.

Onnistuimme toimeksiantajan kanssa valitsemaan sellaisen aiheen ja teeman joka motivoi koko projektin ajan. Kiinnostukseni satuihin ja liikuntaan oli suuressa roolissa kehittämishankkeen onnistumisessa. Jaksoin nähdä jokaisessa kehittämishankkeen vaiheessa todella paljon vaivaa onnistumisen eteen. Onnistunut yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli myös yksi onnistumisen edellytyksistä.



## LÄHTEET

Annala, M. 2016. Millainen on hyvä kokeilu? Helsinki: Demos.

Aussie childcare network. 2015. Gross Motor Development for Preschoolers 4-5 Year Olds. Viitattu 14.4.2017. <http://aussiechildcarenetwork.com.au/> > Articles > Gross Motor Development for Preschoolers 4-5 Years Old.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Haapala, R. & Vainionpää, T. 2017. Innokkaasta tutkijasta touhukkaan arjen kautta taita-vaksi liikkujaksi. Opas 1-6 - vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Viitattu 28.1.2017. [https://www.jikky.fi/files/2607/Valmis\\_JIK\\_Opas\\_1-6\\_lapsen\\_motorisen\\_kehityksen\\_tukemisesta.pdf](https://www.jikky.fi/files/2607/Valmis_JIK_Opas_1-6_lapsen_motorisen_kehityksen_tukemisesta.pdf).

Hellström: 100 älykästä työtappaa. Viitattu 25.4.2017. <http://hellstromtyotavat.blogspot.fi/2011/01/88.html> > Dialoginen keskustelu.

Holle, B. Lapsen motorinen kehitys, normaali ja kehityksessään viivästynyt lapsi. Jyväskylä: K.J. Gummerus osakeyhtiön kirjapaino.

HUS 2017. Viitattu 25.1.2017. <http://www.hus.fi/Sivut/default.aspx> > Sairaanhoido > Käsien hienomotoriikka.

Ikonen, T., Marttila, S. & Vaijärvi, K. 1978. Lue lapselle!. Helsinki: Yhteiskirjapaino Oy.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni, Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS Kustannus.

Jokipaltio, J. 1997. Sadun voimat Lapsi tuo sadun tullessaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kasva urheilijaksi. 2017. Viitattu 6.6.2017 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/>. > Esittely > Liikkumistaidot.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Kirjapaino Tammerprint Oy.

Kouluasia.fi. 2017. Motoriikan oppimisvaikeuden havainnointi ja tukeminen. Viitattu 28.1.2017. <http://kouluasia.fi/> > Etusivu > Artikkelit > Motoriikan oppimisvaikeuden havainnointi ja tukeminen

Lasten kirjastokurssi. 2017. Viitattu 25.4.2017. <http://lastenkirjastokurssi.wikispaces.com/> > Sadun merkitys lapselle.

Livia sosiaali ja terveys 2009. Ohjeita opinnäytetyön tekemiseen. Viitattu 29.4.2017 <http://www.livia.fi/sites/default/files/Ohjeita%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20tekoon.pdf>.

Martinez-Abarca, T. & Nurmi, R. 2015. Loikaten leikkiin – rohkeasti rooliin! Draamakasvatusta 1–7-vuotiaille. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

MLL 2017. Lapsi oppii liikkumaan. Viitattu 25.1.2017. <http://www.mll.fi/> > Tietokulma > Lapsen kasvu ja kehitys > Liikkumaan oppiminen.

MLL. 2017. Leikit ja media. Viitattu 27.4.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset\\_ja\\_media/leikit-ja-media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/leikit-ja-media/) > Tietokulma > Lapset ja media > Leikit ja media.

MLL 2017. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 28.1.2017. <http://www.mll.fi/> > Tietokulma > Lapsen kasvu ja kehitys > 4-5-vuotias.

Motor development 2017. Stages. Viitattu 14.4.2017. <http://ehlt.flinders.edu.au/education/DLIT/2000/Motor%20Dev/start.htm> > Home > Stages.

Ojanen, S., Lappalainen, I. & Kurenniemi, M. 1980. Sadun avara maailma. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Oppia vaka kaikki 2012. Viitattu 25.4.2017. <https://oppiavakakaikki.wordpress.com/> > Lapsen motoristen taitojen kehittyminen ja MTI-taulukko.

Puro, U. & Matikainen, J. 2000. Dialogi – Yhdessä ajattelemisen taito. Ylöjärvi: Paino-Häme Oy.

Raisingchildren.net.au 2017. Viitattu 14.4.2017. [http://raisingchildren.net.au/articles/child\\_development\\_four\\_to\\_five\\_years.html/context/567](http://raisingchildren.net.au/articles/child_development_four_to_five_years.html/context/567). > Preschoolers > Development > 4-5 years.

Saarinen, J., Mälkönen, I., Pekkanen, J. 2017. Innostun liikkumaan kasvattajan työtä tukemassa. Motoriikan oppimisvaikeuden tunnistaminen ja tukeminen moniammatillisesti kouluyhteisöissä. Viitattu 28.1.2017. [http://www.cp-liitto.fi/files/3206/IL\\_posteri6.pdf](http://www.cp-liitto.fi/files/3206/IL_posteri6.pdf).

Salon seudun koulutuskuntayhtymä 2017. Tiedonhaku. Viitattu 12.6.2017. <http://www.somestratgia.com/>. > Tiedonhaku.

Suunnittelen liikuntaa 2017. Motoriset perustaidot. Viitattu 25.1.2017. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/> > Kokonaisvaltainen kehittyminen.

Szegda, D. & Hokkanen, E. 2010. Apua arkeen ja aistihäiriöihin Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. Helsinki: Kustannustoimitus Maiju Mäki.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Terve urheilija 2017. Viitattu 29.4.2017. <http://www.terveurheilija.fi/etusivu> > Monipuolinen liikunta ja urheilu > Viikoittaisen harjoittelun sisällöt > Urheilun perustaidot.

Toivanen, T. 2009. Draamakasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Helsinki: terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Viitattu 28.1.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>.

Vasun perusteet 2016. 2016. Viitattu 29.4.2017. [http://www.opi.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.opi.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf).

Viholainen, H., Hemmola, P.-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. KUMMI 7 – Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Loikkiksella ketteräksi. : Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti & Suomen CP-liitto ry.

YLE 2010. Lue lapselle. Viitattu 28.4.2017. <http://yle.fi/> > Vanhemmuus > Lue lapselle.

YLE Uutiset 2010. Viitattu 29.4.2017. <http://yle.fi/uutiset> > Molempikäisyys altistaa ADHD:lle ja keskittymisongelmille.

Ylönen, H. 1998. Taikahattu ja hopeakengät sadun maailmaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja, Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat, Lasten Keskus.

**Tuotos**

OHJAAJAN OHJEET

# **METSÄNELÄINTEN OLYMPIALAISET**

**ENNEN ALOITTAMISTA RAKENNA RATA VALMIIKSI.**

**RATA SISÄLTÄÄ:**

- **RAPUKÄVELY, KIERIMINEN, YHDELLÄ JALALLA HYPPIMINEN (MERKITSE LÄHTÖVIIVA JA MAALIVIIVA ESIMERKIKSI MAALARINTEIPILLÄ LATTIAAN)**
  - **ESTEEN ALITUS (esim tuolien alitus)**
  - **ESTEEN YLITYS (esim hernepussien yli hyppely)**
  - **TASAPAINOILU (esim hyppynarun päällä tasapainoilu)**
- 
- **ALUKSI JAETAAN ROOLIT LAPSILLE. ROOLEJA OVAT: KARHU, JÄNIS, 2 SIILIÄ, 2 SAMMAKKOA (Eläinten määrää voi muuttaa lapsiryhmän koon mukaan)**
  - **OHJAAJA VOI KIRJOITTA LASTEN ROOLIT ITSELLEEN PAPERILLE MUISTIIN.**
  - **ENSIN LAPSET ASETTUVAT ISTUMAAN KAIKKI SAMAAN ALOITUSPAIKKAAN. JOKAINEN LAPSI SAA ESITTÄYTYÄ VUOROLLAAN, KUN TARINASSA MAINITAAN LAPSEN ESITTÄMÄ ELÄIN.**

Olipa kerran karhu. Karhu oli suuri, mutta lempeä. Se tallusteli rauhallisesti ympäri metsää. Kun se tallusteli painavin askelin eteenpäin, kuului vain ”tömps tömps”. Karhulla oli paljon ystäviä metsässä.

**LAPSI TALLUSTELEEE YMPÄRIINSÄ PAINAVIN ISOIN ASKELIN. KARHU VOI JÄÄDÄ ESIMERKIKSI KESKELLE TILAA ODOTTAMAAN MUIDEN ELÄINTEN ESITELYÄ TAI JATKAA TALLUSTELUAAN.**

Yksi karhun ystävästä oli pomppiva jänis. Jänis pomppi aina korkeita loikkia. Se ei halunnut olla koskaan paikallaan. Se haluisi hyppiä aina vaan korkeammalle ja korkeammalle. Välillä jänis harjoitteli taitojaan ja kokeili seistä yhdellä jalalla. Pitkän harjoittelun tuloksena se oli oppinut hyppimäänkin yhdellä jalalla. Sen seuraava tavoite oli päästä liikkumaan eteenpäin yhdellä jalalla hyppien.

**LAPSI POMPPII. LAPSI YRITTÄÄ POMPPIA KOKO AJAN KORKEAMMALLE. LAPSI SEISOO YHDELLÄ JALALLA. LAPSI HYPPII YHDELLÄ JALALLA. JOS LAPSI OSAA, HÄN VOI LIIKKUA ETEENPÄIN HYPPIEN YHDELLÄ JALALLA.**

Karhun kavereita olivat myös kaksi siiliä. Siilit kipittelivät eteenpäin neljällä jalalla. Kun ne säikähtivät, ne menivät aivan mataliksi ja piiloutuivat piikikkään kuorensa alle. Kun vaara oli ohi, ne juoksivat turvaan, niin nopeasti kuin pystyivät.

**LAPSET KONTTAAVAT. LAPSET MENEVÄT MATALIKSI ESIM. VATSALLEEN. LAPSET KONTAAVAT NOPEASTI POIS.**

Karhun ystäviä olivat myös kaksi sammakkoa. Ne hyppivät pitkiä loikkia tasajalkaa ja kurnuttivat mennessään. Ihmisten liikkuesssa metsässä ne saivat olla varuillaan, etteivät jääneet kengän liiskaamiksi.

**LAPSET HYPPIVÄT. LAPSET YRITTÄVÄT HYPPIÄ MAHDOLLISIMMAN PITKIÄ SAMMAKKOHYPPYJÄ.**

Eräänä päivänä eläimet olivat päättäneet järjestää olympialaiset. Eläimet olivat yhdessä keksineet lajit olympialaisiin. Kun olympialaispäivä vihdoinkin koitti, eläimet saapuivat innokkaina paikalle. ”Me ainakin voitamme!” huusivat sammakot itsevarmoina yhteen ääneen. ”Ja sehän nähdään!” vastasivat siilit.

Ensimmäisenä lajina oli **kieriminen**. Kaikki asettuivat lähtöviivalle vatsalleen. Paikoilanne, valmiit, hep! Kaikki metsän eläimet lähtivät kierimään hurjaa vauhtia kohti maaliviivaa.

**LAPSET ASETTUVAT MAKAMAAN LÄHTÖVIIVALLE. LAPSET LÄHTEVÄT LIIKKEELLE AINA MERKISTÄ PAIKOILANNE VALMIIT HEP. LAPSET KIERIVÄT MAALIVIIVALLE MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI.**

Toisena lajina oli **yhdellä jalalla hyppely**. Lajin oli keksinyt kukapas muukaan kuin jänis. Kaikki eläimet asettuivat jälleen maaliviivalle. Paikoillanne valmiit hep! Eläimet lähtivät

liikkeelle. Toiset etenivät hurjaa vauhtia kohti maaliviivaa, kun joidenkin meno oli hieman hitaampaa.

**LAPSET ASETTUUVAT MAALIVIIVALLE SEISOMAAN YHDELLÄ JALALLA. LAPSET LÄHTEVÄT HYPPIMÄÄN KOHTI MAALIVIIVAA YHDELLÄ JALALLA. (JOS TEHTÄVÄ ON JOLLEKIN LAPSELLE SELKEÄSTI LIIAN VAIKEA, MENNÄÄN TÄRKEÄSSÄ ETEENPÄIN VÄLITTÄMÄTTÄ OVATKO KAIKKI PÄÄSSEET MAALIIN ASTI.)**

Kolmantena lajina oli **tasapainoilu**. Eläimet suorittivat tasapainoiluun yksi kerrallaan. ”Kyllä minä olin paras. Aivan varmasti olin.” sanoi jänis.

**LAPSET TASAPAINOILEVAT HYPPYNARULLA YKSI KERRALLAAN.**

Neljäntenä lajina oli **esteiden alitus**. Jokainen suoritti vuorollaan esteradan. ”Tämä on epäreilua. Minun on suurimpana eläimenä vaikeinta alittaa este.” vaikeroi karhu. Kaikki kuitenkin suorittivat radan, vaikka pienen pienten siilien oli paljon helpompaa alittaa esteet kuin suuren karhun.

**KAIKKI SUORITTAVAT ESTEIDEN ALITUS RADAN VUOROLLAAN MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI.**

Viidentenä lajina oli **esterata**. Eläimet olivat rakentaneet metsään esteradan. ”Me loikimme esteiden yli nopeammin kuin kukaan muu!” huusivat sammakot yhteen ääneen. Eläimet asettuivat jonoon. Rata suoritettiin yksi kerrallaan. Yksi kerrallaan eläimet juoksivat radan läpi **pomppien** esteiden yli.

**KAIKKI LAPSET SUORITTAVAT RADAN VUOROLLAAN. RATA JUOSTAAN LÄPI JA ESTEIDEN KOHDALLA NIIDEN YLI HYPÄTÄÄN.**

**Viimeisenä lajina oli rapukävely.** Jälleen eläimet asettuivat lähtöviivalle valmiina kilpailuun. Paikoillanne valmiit hep! ”Epäreilua, neljällä jalalla pääsee paljon nopeammin eteenpäin!” huusivat sammakot.

**LAPSET ASETTUVAT LÄHTÖVIIVALLE SEISOMAAN TAKAPERIN. PAIKOILLANNE VALMIIT HEP! LAPSET ETENEVÄT MAALIVIIVALLE TAKAPERIN KÄVELLEN MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI.**

Oli palkintojen jaon aika. Eläimet kokoontuivat pohtimaan, kuka olisi olympialaisten voittaja. Yhteistuumin he kuitenkin päättivät olla valitsematta voittajaa. Heillä kaikilla oli ollut niin hauskaa, että he ajattelivat yhteisen hauskanpidon olevan tärkeämpää kuin voittaminen.



Olen piikikäs ja minulla on neljä jalkaa.

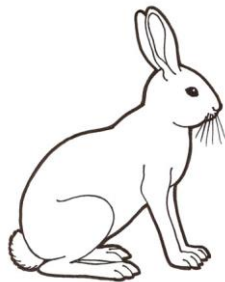
Mikä minä olen? Miten minä liikun?



Minulla on kaksi pitkää korvaa.

Pidän pomppimisesta. Mikä minä olen?

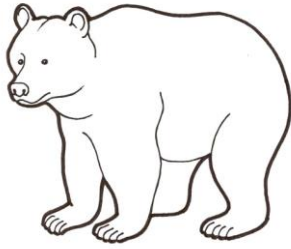
Miten minä liikun?



Olen suuri. Elän metsässä. Minulla on neljä jalkaa.

Talvisin nukun talviunia. Mikä minä olen?

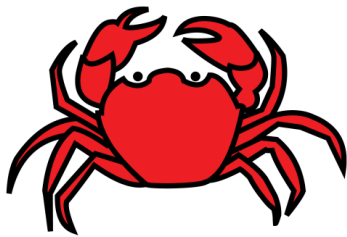
Miten minä liikun?



Minulla on viisi jalkaparia.

Minulla on sakset. Mikä minä olen?

Miten minä liikun?



Minä pompin eteenpäin. Olen vihreä.

Mikä minä olen? Miten minä liikun?

